Interzone

DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE

Jeanne Segal

Teora

Internet: www.teora.ro

COLECȚIA INTERZONE

AU APĂRUT:

1. **Shiatsu** – Tokujiro Namikoshi
2. **Bioritmuri** – Dan Dumitrescu
3. **Kung Fu – Pelerinul taoist** – Deng Ming-Dao
4. **Întrebări pentru un maestru de Zen** – Taisen Deshimaru
5. **Vindecarea traumelor emoționale prin homeopatie** – Peter Chappell
6. **Vindecare prin energia palmelor** – Michio Kushi și Olivia Oredson
7. **Explorarea visurilor** – Strephon Kaplan-Williams
8. **Autovindecare prin tratamente naturiste** – Aurelian Cîrjeu Gogan
9. **Exerciții de Yoga tibetană** – Christopher S. Kilham
10. **Puterea secretă a sinelui** – Chuck Norris
11. **Autovindecarea ochilor** – Joanna Rotté și Koji Yamamoto
12. **Programați-vă succesul!** – Jack Black
13. **Ki – energia vitală** – Louise Taylor și Betty Bryant
14. **Reiki tradițional** – Dumitru Hristenco
15. **Îndrăznește să-ți schimbi viața!** – Wendy Grant
16. **Iridologie** – James și Sheelagh Colton
17. **Yoga pentru oameni ocupați** – Miriam Freedman și Janice Hankes
18. **Chi Kung** – James MacRitchie
19. **Stresul teluric** – Jane Thurnell-Read
20. **Dezvăluirea aurei** – Ruth Berger
21. **Vizualizare creativă împreună cu copiii** – Jennifer Dey
22. **Secretele încrederii în sine** – Patricia Cleghorn
23. **Reflexologie și terapie prin culoare** – Pauline Wills
24. **Puterea interioară** – Christopher Kilham
25. **Învingeți stresul!** – Dr. Andrew Goliszek
26. **Manual de meditație** – Dr. David Fontana
27. **Chakrele și vindecarea esoterică** – Zachary F. Lansdowne
28. **Terapia prin sunete** – Olivea Dewhurst-Maddock
29. **Ninja de fier** – Ashida Kim
30. **Îmbunătățirea vederii** – Dr. Robert-Michael Kaplan
31. **Shiatsu și stretching** – Toru Namikoshi
32. **Rezolvarea conflictelor** – Wendy Grant
33. **Vindecarea prin culoare** – Ted Andrews
34. **Gândirea pozitivă** – Vera Peiffer
35. **Transformarea minții și trupului prin Tao** – Huai-Chin Nan
36. **Terapia prin polaritate** – Richard Gordon
37. **Născut pentru succes** – Colin Turner
38. **Îndepărtează frica!** – Vera Peiffer
39. **Elemente de Yoga** – Godfrey Devereux
40. **Shaolin Nei Jin Qi Gong – Tehnici de vindecare** – Peter Fenton
41. **Modelarea vieții** – Wendy Grant
42. **Gândirea pozitivă și singurătatea** – Vera Peiffer
43. **Dezvoltarea inteligenței emoționale** – Jeanne Segal
44. **Ce dezvăluie piciorul** – Avi Grinberg
45. **Inițiere în terapia chakrelor** – Deedre Diemer

Jeanne Segal

Dezvoltarea INTELIGENȚEI EMOȚIONALE

Traducere de Radu Meiroşu

Teora

Titlul original: RAISING YOUR EMOTIONAL INTELLIGENCE

Translation Copyright © 1999 **Teora**
Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparţin Editurii **Teora**. Reproducerea integrală sau parţială a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil scris al Editurii **Teora**.

Copyright © 1997 by Jeanne Segal
All rights reserved

Distribuţie

Bucureşti: B-dul Al. I. Cuza nr. 39; tel./fax: 222.45.33
Sibiu: Şos. Alba Iulia nr. 40; tel.: 069/21.04.72; fax: 069/23.51.27

Teora – Cartea prin poştă

CP 79-30, cod 72450 Bucureşti, România
Tel./Fax: 252.14.31
e-mail: cpp@teora.kappa.ro

Teora

CP 79-30, cod 72450 Bucureşti, România
Fax: 210.38.28
e-mail: teora@teora.kappa.ro

Şef de redacţie: Mihaela Ştefan
Responsabil de colecţie: Marius Dinescu
Redactare: Anca Zveghinţev
Tehnoredactare: Techno Media
Coperta: Gheorghe Popescu
Director general: Teodor RĂDUCANU
NOT 3316 PAR DEZVOLTARE INTELIGENTA EMO
ISBN 973-20-0228-x
Printed in Romania

Pentru dulcea, binevoitoarea, talentata, frumoasa și iubitoarea mea fiică, Morgan Leslie, care, pierzându-și pasiunea pentru viață, n-a mai dorit s-o trăiască

MULȚUMIRI

Realizările noastre sunt rezultatul muncii multor oameni. Acest lucru este îndeosebi adevărat pentru *Dezvoltarea inteligenței emoționale*. Colaborarea cu editorul meu, Christine Benton, a fost deosebit de plăcută. Capacitatea, înțelepciunea și sufletul ei m-au îndrumat și înălțat, ajutându-mă în realizarea unei lucrări complexe, care vine în întâmpinarea multor probleme. Mulțumiri nemăsurate minunatului meu soț, Robert, fără iubirea, sprijinul, răbdarea și sfaturile căruia nu aș fi putut reuși. Îi mulțumesc de asemenea lui Jody Rein, agentul meu, pentru inspiratele îndrumări, și lui David Sobel, editorul meu de la Holt, pentru contribuția sa critică.

CUPRINS

INTRODUCERE 7
1. ESTE ÎNȚELEPT SĂ SIMȚI 9
2. DE CE JOHNNY (ȘI JENNY) NU POT SIMȚI 22

PARTEA ÎNTÂI
ÎNVAȚĂ SĂ SIMȚI

3. ȘCOALA PRIMARĂ A SENZAȚIILOR 43
4. ACCEPTĂ CEEA CE SIMȚI 61
5. UN MOD DE VIAȚĂ: CONȘTIENTIZAREA EMOȚIONALĂ ACTIVĂ ... 78
6. EMPATIA: DE LA INTELIGENȚĂ LA ÎNȚELEPCIUNE 95

PARTEA A DOUA
ÎNVAȚĂ SĂ TRĂIEȘTI

7. COEFICIENTUL EMOȚIONAL ÎN DRAGOSTE 113
8. COEFICIENTUL EMOȚIONAL LA SERVICIU 134
9. COEFICIENTUL EMOȚIONAL ÎN CONTEXT FAMILIAL 157

PARTEA A TREIA
ÎNVAȚĂ SĂ FII TU ÎNSUȚI

10. ZECE TREPTE ÎN DOBÂNDIREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE 177
11. ABSOLVIREA! 179

INTRODUCERE

Emoţiile sunt foarte importante. Nenumărate dovezi arată că sentimentele sunt cele mai puternice resurse cu care este înzestrată fiinţa umană. Emoţiile ne dau conştiinţa de sine şi nevoia autoconservării, ajutându-ne să ne cunoaştem pe noi înşine şi pe ceilalţi, să comunicăm cu natura şi Universul. Emoţiile ne spun care sunt lucrurile esenţiale în viaţă – oamenii, valorile, activităţile şi necesităţile care ne motivează, ne ambiţionează, ne ajută să ne cultivăm autocontrolul şi perseverenţa. Capacitatea de a ne cultiva inteligenţa emoţională este esenţială pentru viaţa şi sănătatea noastră şi a familiei, ne ajută să întemeiem relaţii trainice şi armonioase şi ne garantează succesul în tot ceea ce facem.

Începând cu anii '90, au fost alocate din ce în ce mai multe fonduri pentru determinarea rolului emoţiilor în vieţile noastre. Importanţa sentimentelor pentru inteligenţa şi bunăstarea noastră a făcut obiectul multor cărţi şi articole sau emisiuni mass-media. Şi totuşi, până acum nimeni nu a oferit o metodă de transformare a emoţiilor într-un instrument de autocunoaştere şi de explorare a mărilor noastre interioare.

Dezvoltarea inteligenţei emoţionale vine să umple tocmai acest gol. Beneficiind de munca şi cercetările mele din ultimii 30 de ani, cartea propune o metodă practică menită să redea abilităţii noastre de a simţi locul care i se cuvine, alături de capacitatea de a raţiona. Cartea se bazează pe credinţa că, exteriorizându-ne emoţiile şi dându-le frâu liber, activăm centri amorţiţi ai creierului şi ne sporim inteligenţa.

Puterea emoţiilor mă preocupă din 1960, de pe când eram un tânăr psiholog în consiliul Asociaţiei pentru Psihologia Umană, având ca sarcină coordonarea conferinţelor naţionale. Inspirată de teoriile, filosofiile şi studiile despre sentimente ale unor pionieri precum Abraham Maslow, Rollo May şi Carl Rodgers, am devenit unul dintre primii practicieni din ţară specializaţi pe medicina holistică. În anii '70, în cadrul Universităţii Los Angeles, am participat la un program de cercetare a rolului jucat de emoţii în vindecarea pacienţilor bolnavi de cancer. Programul Centrului de Arte Curative al Universităţii a fost încununat de succes, ceea ce a condus la decizia mea de a explora emoţiile.

Toți pacienții mei care au supraviețuit un timp mai îndelungat erau conștienți de senzațiile pe care le încercau și nu s-au temut de emoții puternice, ale lor sau ale altora. Mai mult, conștientizarea sentimentelor lor i-a impulsionat, întărindu-le dorința de a trăi, făcându-i să se concentreze asupra celorlalți mai mult decât asupra propriilor dureri. Emoțiile i-au ghidat, de asemenea, în relațiile spirituale, relații care, în opinia multor supraviețuitori, sunt esențiale în procesul de vindecare.

Impresionată de acești pacienți, mi-am consacrat timpul și eforturile studierii resurselor emoționale care au contribuit la ameliorarea sănătății lor. Revăzând notițele a șase cercetători, făcute în timpul investigațiilor, am observat în ele trei caracteristici comune ale pacienților: capacitatea de a conștientiza ceea ce simțeau; capacitatea de a-și accepta sentimentele, indiferent de intensitatea lor, și capacitatea de a cultiva aceste informații emoționale. În acest punct, întrebarea care m-a frământat și asupra căreia mi-am concentrat munca a fost: „De vreme ce majoritatea dintre noi nu avem aceste aptitudini, cum să ni le dezvoltăm?"

Eram convinsă că răspunsurile aveam să le aflu cercetând corpul uman. Pe măsură ce-mi creștea interesul față de subiectul emoțiilor, mi se diminua cel față de psihologie. Emoțiile erau considerate maligne în procesul vindecării mentale, fiind denigrate, blamate și, în general, ignorate ca sursă de sănătate și de vindecare. În cele din urmă, terapia centrată pe sentimente nu numai că a fost înlocuită de cea cognitivă, dar tratamentul medicamentos părea chiar să-și fi asigurat întâietatea. Rolul medicamentelor era să aline durerea fizică, în timp ce rolul tratamentelor psihologice era să paralizeze activitatea emoțională. Pentru a putea reabilita emoțiile drept resursele curative cele mai puternice, așa cum de fapt sunt, am considerat că trebuie întâi să redobândim știința de a simți.

Astfel, în următorii 15 ani am explorat și am dezvoltat noi posibilități pentru a cultiva emoțiile cu ajutorul senzațiilor fizice și pentru a îmbunătăți managementul emoțional prin munca pe care am prestat-o în cabinete, clinici, spitale. Apoi, când am avut șansa să ocup funcții de conducere în câteva organizații nonguvernamentale, mi-a devenit clar că aptitudinile emoționale pe care le cultivasem în domeniul medical erau la fel de neprețuite într-un cadru social. O dată cu moartea tragică a celui de-al doilea copil al meu, mi s-a întărit convingerea că încercarea de a ne cunoaște pe noi și pe ceilalți pe plan emoțional nu poate decât să aibă rezultate profunde asupra realizărilor noastre personale și sociale.

Aceste observații și experiențe m-au determinat să mă alătur celor pentru care explorarea lumii noastre emoționale prezintă interes. *Dezvoltarea inteligenței emoționale* îmi oferă șansa de a vă împărtăși binefacerile unui dar care dă sens vieții. Sper că această carte vă va ajuta în cultivarea inteligenței emoționale în viața de zi cu zi.

1. Este înțelept să simți

De ce nimeni nu o place pe Lucy Leroy? E inteligentă, conștiincioasă, organizată și silitoare. Și nu se poate spune că nu-i pasă de cei din jur. Dar, ori de câte ori se fac invitații, numele ei nu figurează pe liste. Colegii ei de serviciu își fac tot felul de planuri în ceea ce privește masa de prânz, Lucy însă mănâncă mereu singură la birou.

Dar cu Tom O'Brian ce s-o fi întâmplat? Tom era genul de puști pe care toate mamele l-ar fi dorit. Atât de inteligent, încât a fost trimis de părinți la o școală de copii supradotați; atât de creativ, încât invențiile sale au fost răsplătite cu premii potrivite mai degrabă celor mai mari decât el. Câștigase o bursă la o școală Ivy League, dar în ultima vreme circula zvonul că abandonase școala și că repară prăjitoare de pâine. E, oare, posibil?

Dar dumneavoastră? Dumneavoastră cum vă merge? Ați dus la bun sfârșit tot ceea ce v-ați propus? Sunteți mulțumit de prietenii pe care îi aveți în preajmă? Este mariajul izvorul prieteniei, devotamentului și intimității, așa cum v-ați închipuit? Ați fost avansat pentru râvna pe care o depuneți la serviciu? În general vă simțiți bine, sau simțiți un oarecare disconfort, din motive care vă scapă?

Dacă la majoritatea întrebărilor de mai sus răspunsul e *nu*, vă pot spune, fără a mai sta pe gânduri, ce se întâmplă cu dumneavoastră. Vă comportați normal. Dumneavoastră, Lucy, Tom – și Dick și Harry și Jane și Joan – vă încadrați în acea categorie sănătoasă de americani predispuși – ca urmare a educației primite în familie, la școală și la serviciu – să venereze intelectul și să desconsidere emoțiile. Să-și înăbușe pasiunea și să apeleze la rațiune pentru a-și înțelege senzațiile fiziologice. Pe scurt, să fie raționali, și nu sentimentali.

Dar ce înseamnă să fii inteligent și ce preț plătim pentru faptul că ne înăbușim emoțiile? Cel puțin până la un anumit grad, această ignorare a sentimentelor ne privează de facultățile de care avem nevoie pentru a duce o viață sănătoasă, plină de satisfacții și împliniri. Coeficientul nostru de inteligență (IQ) ne poate ajuta să înțelegem și să abordăm lumea la un anumit nivel, dar emoțiile ne ajută să ne înțelegem pe noi înșine și, prin aceasta, și pe ceilalți. Fără o conștientizare a emoțiilor noastre, fără o recunoaștere și valorificare a

sentimentelor și fără un comportament pe măsura acestor sentimente nu putem avea relații armonioase cu ceilalți oameni, nu ne vom putea croi un drum în viață (oricât de inteligenți am fi), nu vom lua decizii cu ușurință și vom pluti în derivă, fără putința de a ne cunoaște eul.

Din punct de vedere cultural, americanii (de altfel, împreună cu mai toate popoarele din Europa de Vest) au fost educați să se gândească la conștiința de sine ca la o activitate intelectuală și prea puțin ca la o activitate cu încărcătură emoțională. Am fost învățați să nu ne încredem în emoții; ni s-a spus că emoțiile denaturează, chipurile, informația pe care o furnizează intelectul. Chiar termenul *emoțional* semnifică slăbiciune, neputință de a te stăpâni, naivitatea copilărească. „Nu te smiorcăi, ești mare de-acum!" – ne adresăm copilului care plânge pe terenul de joacă. „Lasă-l singur, lasă-l să se descurce!" – o dojenim pe fetița care aleargă să îl ajute. De fapt, noi ne mulăm personalitatea după tiparul intelectului. Capacitatea noastră de a memora și a rezolva probleme, de a vorbi, de a scrie cuvinte și de a face calcule matematice se măsoară ușor cu ajutorul testelor. Rezultatele sunt trecute apoi în carnete de evaluare, sub forma notelor care, în cele din urmă, vor hotărî instituția de învățământ pe care o vom urma și ne vor stabili traiectoria în viață. Dacă nu reușim mare lucru la aceste teste standardizate, suntem pe deplin conștienți care vor fi urmările: tot ceea ce ne-am propus pare cu atât mai irealizabil cu cât știm că este posibil să nu fim destul de deștepți.

Instinctul vă spune cumva că nu e ceva în regulă? Dacă da, e pentru că societatea în care trăim ne învață că a fi obiectiv și rațional e calea pe care trebuie să o urmăm, dar în același timp simțim că nu suntem numai ființe raționale. Atunci când vizionăm un film care ne emoționează, spunem despre acel film că e minunat; atunci când cineva arată compasiune, îl aplaudăm. Problema e că ne dăm frâu liber emoțiilor numai în contextul potrivit: e OK să plângem la film, dar nu și la serviciu; e în regulă să mergem la intuiție atunci când jucăm poker, dar nu și atunci când cumpărăm un produs de pe piață. Aici e paradoxul: ni se spune să venerăm mintea și să ignorăm inima. Instinctiv însă, ascultăm și ce ne spune inima și avem senzația că greșim procedând astfel. *Nu greșim cu nimic!*

INIMA ȘI MINTEA: NU ATÂT DE SEPARATE, LA URMA URMEI

În urma studiilor făcute asupra pacienților cu leziuni cerebrale (accidente vasculare, tumori etc.), oamenii de știință au ajuns recent la câteva concluzii fascinante în ceea ce privește inteligența. Atunci când acele părți ale creierului

care provoacă emoțiile suferă leziuni, intelectul rămâne intact. Vom putea încă vorbi, analiza, atinge performanțe la testele de inteligență și vom putea chiar anticipa cum se vor comporta ceilalți în anumite împrejurări, dar nu vom putea lua decizii corecte în lumea reală, nu vom putea comunica satisfăcător cu ceilalți oameni, nu ne vom putea face planuri pe termen scurt sau lung și, în cele din urmă, nu vom putea reuși în viață.

Ce se întâmplă exact la nivelul creierului nu este clar încă dar, cu ajutorul tehnologiei de ultimă oră, oamenii de știință sugerează că funcțiile raționale și emoționale ale creierului se află într-o relație de interdependență.

Din punct de vedere evoluționist, componenta emoțională a existat în creierul uman cu mult înaintea dezvoltării rațiunii (neocortexului). Mai mult, centrii emoției, localizați în creier, au evoluat și ei în timpul dezvoltării neocortexului și sunt acum în stadiul în care exercită o influență puternică asupra *tuturor* funcțiilor cerebrale. Să însemne, așadar, că emoția are un control mai mare asupra gândirii decât are-rațiunea asupra emoțiilor? Cu doar câțiva ani în urmă, o astfel de sugestie ar fi fost luată în derâdere de oamenii de știință. Dar, la începutul anilor '90, Joseph LeDoux de la Universitatea New York a descoperit că, înainte de a fi preluate de neocortex, mesajele preluate de simțurile noastre sunt prelucrate mai întâi în aceea zonă a creierului în care este localizată memoria emoțională – nucleul amigdalian.

Ceea ce înseamnă că inteligența emoțională influențează de fapt gândirea rațională. De aceea, din punct de vedere psihologic, atunci când centrii emoției sunt afectați, inteligența ne este scurtcircuitată. Și totuși, nu e neapărat nevoie să suferim o afecțiune cerebrală pentru a ne priva intelectul de partenerul lui emoțional. Astăzi, acordăm atât de puțină atenție sentimentelor noastre, încât resursele emoționale ni s-au atrofiat, asemenea mușchilor nefolosiți.

UN NUME PENTRU INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ: EQ

Emoția și intelectul sunt jumătățile aceluiași întreg. Iată de ce, recent, termenul inventat pentru a descrie inteligența inimii este EQ (coeficientul emoțional). IQ și EQ se află într-o relație de interdependență: ei sunt incompleți și ineficienți unul fără celălalt. IQ fără EQ, de pildă, te poate ajuta să iei nota maximă la un test, dar nu și să-ți croiești un drum în viață. Coeficientul emoțional ne ajută în relațiile personale și interpersonale; el este responsabil pentru gradul de autoapreciere și autocunoaștere, pentru sensibilitatea și adaptabilitatea ta socială.

Când coeficientul nostru emoțional e ridicat, reușim să trăim intens ceea ce ni se întâmplă și să ne cunoaștem cu adevărat. Menținând căile de comunicare dintre nucleul amigdalian și neocortex larg deschise vom dobândi compasiune, empatie, adaptabilitate și autocontrol.

EQ ne influențează viața la serviciu, în familie, în societate. Ea acționează asupra laturii noastre romantice și chiar asupra celei spirituale. Trăindu-ne conștient emoțiile, aducem la suprafață lumea noastră lăuntrică și reușim să alegem corect ce anume să mâncăm, cu cine să ne căsătorim, pentru ce slujbă să optăm și cum să împăcăm armonios nevoile noastre cu nevoile celor din jur.

ÎNAPOI LA LUCY

Până acum, toate bune și frumoase, dar nu aveți senzația unor vorbe goale? Și asta pentru că, deși v-am povestit despre EQ, nu v-am trezit nici un fel de emoție. Am furnizat niște cuvinte intelectului și atât. Voi încerca, în continuare, să vă ating și corzile sensibile ale sufletului, analizând modul în care un coeficient emoțional scăzut vă poate influența viața de zi cu zi.

Cei singuri au nevoie de companie
De ce oamenii cu un EQ scăzut își resping semenii?

Care sunt motivele pentru care Lucy nu e invitată niciodată nicăieri? Lucy e o femeie foarte irascibilă. Poate că e supărată pentru că nu a fost promovată, poate e furioasă pentru că mama ei o iubește mai mult pe sora sa decât pe ea. Oricum, nu e nevoie să înșiruim toate motivele. (După cum veți vedea, pentru a vă îmbunătăți coeficientul inteligenței emoționate nu aveți nevoie de analize psihologice sofisticate.) Lucy însă nu vrea să-și conștientizeze furia. Nu se lasă condusă de sentimente. Și se pricepe foarte bine la așa ceva. Își anesteziază propriile emoții, spunându-și permanent: „Nimeni nu-mi dă nici o șansă... Toți sunt atât de nedrepți... Nu e vina *mea*." Se descarcă învinuindu-i pe ceilalți.

Pentru că nu era conștientă de sentimentele ei și ale celorlalți, Lucy era mereu luată prin surprindere și jignită în confruntările directe. Iată de ce, acum Lucy e mereu în gardă. Dacă spui că în cameră e foarte cald, ea îți răspunde că nici nu s-a apropiat de termostat. Când ceva o supără – și pe Lucy o irită aproape orice – este mereu uimită, iar reacția ei este: „Nu am greșit cu nimic".

Oamenii sesizează furia pe care Lucy vrea să o exteriorizeze și, tocmai de aceea, preferă să nu-i stea în preajmă. În același timp, decât să trăiască durerea

de a fi mereu respinsă, Lucy se plânge obsedant de felul în care este tratată și astfel se ajunge la un cerc vicios.

Cazul Lucy – EQ 101
Rațiunea ne eclipsează sentimentele și blochează informațiile furnizate de latura noastră emoțională

Pe parcursul acestei cărți, vom vedea că între trăirea unor emoții și analizarea lor e o mare diferență. Cei mai mulți dintre noi sunt așa în a analiza, dar atât. Lucy își intelectualizează sentimentele tot timpul, alunecând de la trăire la gândire atât de ușor, încât nici nu realizează că a depășit această graniță. Cugetă, se chinuie, o ia de la capăt cu raționamentul, și astfel nu face decât să-și preschimbe emoția cauzată de zbuciumul lăuntric într-o furie cu greu ascunsă.

Cu ajutorul tehnicilor prezentate în această carte, Lucy poate învăța cum să-și conștientizeze sentimentele fără a mai fi surprinsă de schimbările emoționale. Un coeficient emoțional mai ridicat i-ar oferi capacitatea de a rămâne ea însăși, chiar afectată fiind de sentimentele celorlalți. Aceasta i-ar permite să audă lucruri neplăcute fără a mai lua o atitudine defensivă și să rabde jignirile fără a reacționa ostil față de ceilalți. Astfel, Lucy ar deveni o persoană a cărei companie ar fi mult mai dorită.

EQ scăzut + IQ ridicat = Bun de reparat prăjitoare
De ce se pierd tipii deștepți

Nu știu de ce Tom a sfârșit prin a repara prăjitoare de pâine, dar mai mult ca sigur că a ajuns la asta la scurt timp după ce a suferit un șoc emoțional. Poate că tatăl lui și-a părăsit familia; poate că prima lui iubită l-a părăsit pentru un fotbalist. Orice-ar fi fost, Tom și-a pierdut încrederea, și asta pentru că eul său gravitează în jurul intelectului.

Capacitățile noastre intelectuale sunt înnăscute și aproape constante. Puștii deosebit de inteligenți iau note bune fără efort. De aceea, este greu să te autoevaluezi corect atunci când ești mereu răsplătit pentru ceva care ție îți pare un har accidental. Cum a venit, tot așa poate și dispărea. Oameni precum Tom, care în copilărie au fost încurajați să venereze numai reușitele lor intelectuale, cu prețul neglijării laturii interioare, sfârșesc prin a ști prea puțin despre sentimentele lor și despre ei, în general. Ei vor fi devastați emoțional, fără putința de a se descurca, până și în situațiile minore. Dacă nu se întâmplă să fie cei mai deștepți puști din oraș, ei nu știu cine sunt. Se simt debusolați și adesea sfârșesc prin a se pierde în anonimat, luându-și un

serviciu nesolicitant, renunțând la alte planuri și complăcându-se în starea în care se află.

Cazul Tom – EQ 101
Fără EQ, IQ nu va fi niciodată complet

A-ți imagina că poți trece prin viață bazându-te doar pe un IQ ridicat e ca și cum te-ai aștepta ca să-ți ofere cineva pentru prima oară carnetul de conducere numai pe baza examenului scris. Coeficientul de inteligență prezice doar performanțele noastre pe hârtie, modul în care ne încadrăm în standardele stabilite de alții. Coeficientul emoțional, în schimb, ne ajută să ne fixăm propriile standarde.

Și asta pentru că EQ luminează lumea noastră interioară. Cei care posedă această inteligență emoțională au capacitatea de a discerne între ce este important pentru ei și ce este important pentru ceilalți; de asemenea, ei fac diferența între ceea ce le trebuie pentru a supraviețui și un moft trecător. Mai mult, ei trec cu bine prin nenumăratele încercări pe care li le rezervă viața. Au un sens al proporției pe care majoritatea celor mai cerebrali dintre noi adesea îl pierd încă de tineri.

EQ scăzut la locul de muncă = Randament mediu garantat

Să facem cunoștință cu Henry. Henry e un contabil strălucit cu un IQ de 160. Henry își petrece cea mai mare parte din zi la birou, copleșit de cifre și asudând contra cronometru, rar întâmplându-i-se să ajungă puțin mai devreme acasă. Henry își petrece majoritatea serilor plângându-se soției: „Șeful meu are un IQ de 90. Habar nu are ce fac eu! Colegii mei nu îmi oferă niciodată sprijinul de care am nevoie!" Ceea ce este adevărat. Dar e și nedrept? Henry crede că da, și tot așa crede și ulcerul său.

Ceea ce Henry nu i-a spus soției este că munca sa e neesențială. Nu-și dă seama că, datorită faptului că se agită și e obsedat de detalii, nu mai are o imagine de ansamblu a tabloului și nici nu observă grimasa șefului, atunci când îi predă rapoarte tehnice complexe prea puțin necesare, rapoarte care sunt un adevărat chin pentru cel care le descifrează. Și nici nu-i trece prin cap că toți îl văd plecând, cel puțin o dată pe săptămână, mai devreme de la serviciu, dar mai nimeni nu observă că dimineața vine mai devreme decât toți, din cauza ulcerului care nu-l lasă să doarmă.

Henry nu vede de ce i-ar păsa de sentimentele altora. La urma urmei, nimeni nu-i spune o vorbă bună atunci când, an după an, avansarea îi e mereu amânată, nu-i așa?

Cazul Henry – EQ 101
Rațiune fără simțire – nu; simțire fără rațiune – da

Numai intelectul nu îl poate ajuta pe Henry – sau pe oricare dintre noi – să rămână pe linia de plutire în apele nestatornice ale unui birou în care oamenii au nevoi și aspirații diferite. E nevoie de empatie pentru a ghici ce anume dorește șeful și pentru a învăța care anume proiecte au greutate, pentru a intui tensiunea secretarei și a nu o suprasolicita în ziua respectivă, pentru a sesiza nemulțumirea unui client față de serviciile prestate, chiar când acesta nu o recunoaște.

Cu toate că prejudecățile noastre culturale ne îndeamnă să ne mascăm sentimentele, numai acceptarea laturii emoționale ne ajută să raționăm cu adevărat. Dacă Henry ar urma sfaturile prezentate în această carte și ar învăța să-și cultive coeficientul emoțional, abia atunci el s-ar împlini intelectual și social. Sigur de capacitatea sa de a percepe și de a răspunde propriilor nevoi emoționale, Henry ar putea veni în întâmpinarea nevoilor celorlalți. Procedând astfel, Henry și-ar putea găsi drumul în viață și poate că, în timp, ar scăpa și de ulcer.

Când știi ce simți, știi ce vrei

Sandy nu se poate hotărî. Când ia masa la restaurant, ea comandă „ceea ce comandă toată lumea". Se îndrăgostește la prima vedere, adesea de doi bărbați o dată. Relațiile ei sunt intense și de scurtă durată. Atunci când e presată să ia decizii, izbucnește în lacrimi. „Pur și simplu nu știu ce vreau!" – plânge ea.

Sandy e, cu siguranță, o ființă dominată de sentimente dar, asemeni oamenilor cu un EQ scăzut, ea nu a ajuns încă să se încreadă în ele. Atunci când nu se simte în apele ei, ea încearcă să-și asculte emoțiile care o copleșesc, dar până la urmă rațiunea îi dictează ce anume să facă și cum să se comporte. Ea știe că trebuie neapărat să-și găsească un soț și nu-și ascultă inima, care-i șoptește că acela de lângă ea nu e bărbatul potrivit. Știe tot ce se poate ști despre ce se poate comanda în restaurante, dar toată această știință nu o poate scoate din impasul deciziei. Capul i se rotește și îi vine să plângă.

Cazul Sandy – EQ 101
Luarea deciziilor este esențială pentru îmbunătățirea EQ

Intelectul ne poate ajuta să privim anumite lucruri obiectiv, dar nu ne poate spune cum ne simțim; sentimentele sunt acelea care împrumută înțelepciune deciziilor noastre.

Pasivitatea sau paralizia sunt numai în mintea noastră

Soția lui Frank ar dori din tot sufletul ca el să-și amintească să ducă gunoiul. Șeful lui Frank ar aprecia dacă el ar lua inițiativa ori de câte ori se ivește o problemă, fără a mai aștepta ca acea problemă să-i fie sesizată. Copiii lui Frank ar fi încântați dacă tatăl lor le-ar cere, o dată, să se joace cu el. Frank însuși spune că ar dori să facă aceste lucruri, mai ales că, făcute de alții, par ușoare. El se gândește la toate câte le-ar putea face și ar trebui să le facă. Și nu face nimic.

Cazul Frank – EQ 101
Inteligența nu ne împinge la acțiune; emoția – da

Cuvântul *emoție* își are rădăcina în latinescul *motere*, care se traduce prin „a mișca". Emoțiile ne scot din starea de paralizie, dându-ne motivația acțiunii. De fapt, cu cât suntem mai pasionați, cu atât suntem mai apți să întreprindem ceva.

Mai mult, studiile au arătat că ne amintim în primul rând de acele întâmplări care au avut un impact emoțional asupra noastră. Oameni precum Frank, care își privează acțiunile de orice semnificație emoțională, au adesea bătăi de cap în a-și aminti ce anume au promis să facă.

În acest stadiu, Frank poate înțelege lucid, logic, sensul unei schimbări dar, până nu va învăța tehnica de conștientizare a activității emoționale, prezentată în cartea de față, el va rămâne sclavul necesităților intelectuale și nu va înțelege ce și de ce trebuie făcut cu adevărat.

Cum poate cineva atât de pătimaș să fie atât de nerealist?

Rod este un bărbat atrăgător și, totodată, un dentist excelent. Dar temperamentul lui e mai greu de suportat decât o durere de măsea. În ciuda îndemânării sale, își pierde pacienții încontinuu. Poate pentru că vorbește cu patos despre problemele lumii, în timp ce pacienții se dau de ceasul morții, sau poate că la mijloc e ceva mult mai personal. De pildă, Rod a tratat trei membri ai aceleiași familii: tată, mamă și fiică; în mod necugetat, Rod a spus ceva care a supărat-o pe tânăra femeie. Când tatăl a pomenit despre incident, Rod și-a trântit instrumentele și l-a întrebat pe acesta cum poate ști ce s-a întâmplat, atâta timp cât nu a fost de față. De bună seamă, aceasta nu a fost o reacție emoțională inteligentă.

Oamenii cu un EQ scăzut au și ei sentimente, dar se poate întâmpla ca aceste sentimente să ajungă la paroxism. Într-adevăr, astfel de oameni sunt mai vulnerabili la emoții decât aceia care le recunosc semnele fizice premergătoare pentru că, în timp, sentimentele înăbușite își croiesc drum la suprafață, provocând indispoziții fizice și ieșiri necontrolate.

Rod își abate atenția de la propriile sentimente neplăcute, învinovățindu-i pe ceilalți. Și dând cu bâta în baltă.

Cazul Rod – EQ 101
A te lăsa cuprins de emoții nu este un semn de slăbiciune

Deoarece am fost învățați să nu dăm semne de slăbiciune, cei mai mulți dintre noi ne-am impus anumite reguli despre cum, când, unde și cât de mult suntem dispuși să ne lăsăm pradă emoțiilor. Dacă plângem, nu o facem în fața celorlalți. Când suntem nervoși, ne mușcăm limba. Când suntem jigniți, ne forțăm să schițăm un zâmbet. Dar astfel de atitudini nu fac decât să ne întristeze. Sănătos pentru minte, trup, inimă și spirit este să lăsăm emoțiile să se manifeste. Dacă Rod adoptă tehnicile prezentate în această carte, va descoperi că majoritatea simțămintelor ce ies din matcă sunt de scurtă durată. Să le exteriorizăm, și vom avea capul limpede, sufletul mulțumit și o mai mare stăpânire de sine. Dacă, însă, ne împotrivim, nu ne vom elibera niciodată.

EQ RIDICAT = POSIBILITĂȚI INFINITE

Poate vă e clar, acum, cât de mult ne-am ușura viața dacă și dumneavoastră, și eu, și Lucy, Henry, Sandy, Frank și Rod ne-am cultiva coeficientul emoțional. Nu te poți acomoda în această lume dacă nu te simți bine în propria-ți piele. O dată ce vei accepta eul tău emoțional, fiecare fațetă a vieții tale va avea de câștigat:

• Tânărul Brent, în vârstă de 13 ani, a început să-și invite părinții la jocurile de baschet pe care le susținea, renunțând la atitudinea izolaționistă pe care o aborda față de ei, astfel încât acum părinții lui se întreabă „Cum s-o mai fi simțind fiul nostru?" în loc de „Ce-o mai fi *gândind*?"

• Anne e sigură acum că, ori de câte ori le face pe plac bătrânilor ei părinți, își impune anumite standarde. Pentru prima oară în viața ei, părinții îi mulțumesc pentru tot ceea ce Anne le oferă, ei dispărându-i astfel sentimentul că îi *dezamăgește*.

• Prietenii au observat (nu fără invidie) că, după 20 de ani de mariaj, Jeff și Barb se comportă deodată ca și cum s-ar fi cunoscut abia ieri. Secretul lor? Au pus manualele de educație sexuală deoparte și au început să-și împărtășească ceea ce simt.

• Părea că nu se va întâmpla niciodată dar, în cele din urmă, Sam i-a spus soției că are de gând să renunțe la preocupările domestice, să iasă mai des *împreună în oraș, seara, fără copii, și să se ocupe de problemele financiare* ale familiei; și s-a ținut de cuvânt.

Până nu știi ce vrei, nu poți pretinde nimic.

DE CE EQ ESTE UN ALIAT MAI PUTERNIC DECÂT IQ

Niciodată nu e prea târziu pentru a obține ceea ce vrei de la viață. Cred că pentru acest lucru trebuie să-i mulțumim coeficientului emoțional, nu celui de inteligență. De fapt, celor sceptici, cu un IQ ridicat, le voi oferi în continuare un motiv foarte puternic în favoarea EQ:

Îți poți schimba EQ-ul

IQ ne va urmări toată viața, nu putem scăpa de el.

Cultivarea laturii emoționale, o componentă minunată a potențialului uman, e un proces de lungă durată. Vom putea întotdeauna învăța să devenim conștienți de sentimentele noastre, să le acceptăm și să utilizăm informațiile pe care ni le oferă, în folosul nostru și al altora. Mi s-a întâmplat să cunosc oameni în vârstă care au făcut progrese uriașe în cultivarea EQ. Iar în aceste progrese nu există limite.

Cu IQ e altceva. Te-ai născut cu – sau fără – abilitatea de a calcula, înclinații către lingvistică sau alte aptitudini intelectuale. Cât de mult te vei apropia de adevăratul tău potențial intelectual poate depinde de mediul în care trăiești sau de coeficientul tău emoțional, însă, acel potențial e fix, predeterminat.

Cât de departe veți ajunge în dezvoltarea coeficientului dumneavoastră emoțional depinde de cât de motivat sunteți. Din fericire, am descoperit că a-ți cultiva EQ-ul e ca și cum ai practica un joc: o dată ce ai devenit un pasionat al jocului, nu mai poți da înapoi, vei încerca permanent să-ți îmbunătățești performanțele.

CUM SĂ NE CULTIVĂM INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

Există câteva metode clare de îmbunătățire a coeficientului emoțional. La unele am apelat eu însămi și am ajutat sute de pacienți și mii de cursanți să înceapă o viață nouă pe baza îndrumărilor și exercițiilor din această carte.

Gândiți-vă că parcurgeți din nou etapele școlare:

Pasul 1: Școala primară – Conștientizarea senzațiilor

La început, suntem prea puțin conștienți de propriul corp și, implicit, de propriile senzații. Și totuși, nu e nevoie să ne analizăm prea mult pentru a descoperi că toate emoțiile se manifestă fiziologic. Probabil vă amintiți de spaima teribilă pe care ați simțit-o ca pe o împunsătură în stomac, de tristețea apăsându-vă pieptul, de euforia care v-a accelerat ritmul bătăilor inimii. Cât

despre cap, singura senzație pe care o simte este durerea. Așa că, în această etapă timpurie, vom învăța să recunoaștem senzațiile fizice, cu ajutorul exercițiilor din Capitolul 3.

Pasul 2: Liceul – Acceptarea simțămintelor

A deveni conștient, fără însă a accepta emoțiile, e ca și cum ți-ai intra în formă, după care te-ai apuca de fumat. Ce rost mai are? În Capitolul 4 vă voi arăta cum vă puteți întări ceea ce eu numesc „mușchiul emoțional". Astfel, veți putea convietui cu emoțiile și sentimentele voastre, cu ceea ce ați aflat despre voi înșivă, și mai ales i-o veți putea „reteza" intelectului, ori de câte ori acesta va încerca să se amestece și să distorsioneze mesajul emoțional recepționat.

Pasul 3: Facultatea – Rezistă cât mai mult

Câtă vreme sunteți în liceu, vă puteți dezvolta destul de bine latura emoțională, conștientizând-o și acceptând-o, dar acum sunteți la facultate, departe de casă pentru prima dată. Acum rivalitățile se intensifică, relațiile se ramifică, responsabilitățile se înmulțesc. Aveți nevoie de o cale pentru a păstra ceea ce ați câștigat, acum, când sunteți pe coridoarele vieții.

Conștientizarea *activă* a stărilor afective – exteriorizarea și trăirea din plin a emoțiilor de zi cu zi – și împletirea lor cu abilitățile cognitive e o dovadă de mare sensibilitate. În Capitolul 5 vă voi arăta cum să faceți din manifestarea stărilor afective un obicei în viață.

O absolvire din care *veți avea* numai de câștigat

Beneficiile unui EQ ridicat se propagă în cercuri din ce în ce mai largi. Altfel spus, celor cărora le pasă de ei înșiși le pasă și de semenii lor. Astfel, răsplata pentru recunoașterea și acceptarea emoțiilor și pentru ignorarea presiunilor externe constă în capacitatea de a intra pe frecvența celor din jurul tău. În Capitolul 6, vom învăța cum să echilibrăm balanța între grija pentru ceilalți și grija pentru noi înșine.

CÂT DE DOTAT EMOȚIONAL SUNTEȚI?

Așa cum am spus, oricine poate intra la această școală, oricând. Dar e bine să știm ce pregătire aveți. Să începem, așadar, prin a vă măsura mușchiul emoțional pe care îl aveți deocamdată.

TEST
Un scurt examen de admitere

Un scurt test! Abordați-l pe nerăsuflate, nu aveți voie să vă gândiți! Completați următoarele afirmații cu: *niciodată, arareori, câteodată, frecvent, întotdeauna.* Răspundeți cât de repede posibil; nu ezitați, pentru a nu da astfel mușchiului intelectual posibilitatea să se afirme!

1. Faptul că sunt ignorat(ă) mă necăjește.
2. Când fac ceva de care apoi mă rușinez, recunosc.
3. Mă supăr atunci când un străin nu e prietenos cu mine.
4. Râd de punctele mele slabe.
5. Mă penalizez pentru greșelile pe care le fac.
6. Îmi recunosc defectele fără a mă simți vinovat.
7. Când cineva se supără pe mine, îmi strică ziua.
8. Trăiesc o întreagă gamă de senzații în fiecare zi, inclusiv tristețe, mânie și frică.
9. Intensitatea emoțiilor mă face să-mi pierd controlul.
10. A lua o decizie e un chin pentru mine.
11. Emoțiile oamenilor din jurul meu mă fac să-mi pierd capul.

Ei, cum stați? Dacă aveți un EQ puternic, probabil ați răspuns cu „niciodată" sau „arareori" la punctele 1, 3, 5, 7, 9, 11 și cu „întotdeauna" și „frecvent" la restul. Rămâneți încă puțin, pentru a vă mai pune câteva întrebări:

Ați făcut testul pe nerăsuflate? Dacă ați poposit îndelung asupra variantelor de răspuns (gândindu-vă, astfel, la posibilele implicații asupra caracterului dumneavoastră deficitar), sau ați răspuns așa cum ați crezut că ar fi trebuit, intelectul dumneavoastră are controlul asupra mușchilor emoționali, care sunt destul de slab dezvoltați. (Într-adevăr, Henry, contabilul, a terminat testul foarte repede, dar numai grație vitezei mentale. Iar după ce a parcurs paragraful precedent, el i-a înapoiat cartea soției care o cumpărase special pentru el.)

Credeți că testul este stupid? Imboldul de a vă renega propriile sentimente poate fi atât de puternic, încât prima dumneavoastră reacție e posibil să îmbrace forma simplificării și subestimării acestui modest test. Înseamnă că nu sunteți încă pregătit pentru a accepta ceea ce vă învață emoțiile.

Ați revenit pentru a schimba vreunul dintre răspunsuri? Rod a început prin a răspunde cu „niciodată" la întrebările cu număr impar și cu „întotdeauna" la celelalte. Apoi, s-a ridicat de la birou, a băut o cafea, s-a întors, a șters răspunsurile, înlocuind toate răspunsurile de *niciodată* cu „arareori" sau „câteodată". După ce a mai parcurs testul încă o dată, și-a mâzgălit nervos

răspunsurile, a scris peste tot „câteodată", a rupt apoi pagina din carte, a mototolit-o și a ieșit val-vârtej din cameră.

Evident, nu sunteți singurul căruia testul i-a arătat că se află sub controlul rațiunii. În Capitolul 2 vă voi explica de ce ne aflăm cu toții în aceeași barcă. Dar, chiar dacă aveți sentimentul că ați trecut acest test, este posibil ca răspunsurile dumneavoastră să nu vină din inimă, în ciuda intențiilor. Mai important, în acest stadiu, e cum v-ați simțit atunci când ați dat acest test și cum vă simțiți acum. Chiar și lucrurile neplăcute pe care le-ați aflat, ca de pildă cât de stresat ați fost din te miri ce, vă pot ajuta în cultivarea afectelor. Profitați de orice șansă care vi se oferă! Vă aflați în pragul ușii, gata pentru a porni în aventura emoțională!

PRIVIND ÎN VIITOR: TOTUȘI, CE PRESUPUNE ACEASTĂ DIPLOMĂ?

Să nu înțelegem totuși că a-ți mări coeficientul emoțional nu presupune și riscuri. Prețul pe care îl plătim pentru a afla ceva despre noi înșine cu ajutorul emoțiilor ne poate nărui convingerile despre cât de siguri ne simțim sau despre cât de mulțumiți suntem de alegerile făcute. Așa că mulți dintre noi ar prefera să nu fie conștienți de vulnerabilitatea și culpabilitatea lor.

Atunci de ce să riscăm? Pentru că siguranța se obține cu prețul singurătății, izolării și al stresului. Și pentru că EQ activează adevăratul potențial uman. Studiile au arătat că numai prin afirmarea emoțiilor noastre ascunse și rudimentare ne putem elibera și înălța personalitatea. Dacă suntem dispuși să învățăm a ne recunoaște furia care ne întunecă mințile, tristețea care ne amărăște inima și temerile care ne fac să tremurăm, atunci vom atinge extazul. Așa cum veți vedea în Capitolele 7, 8 și 9, aceste lecții vă oferă rețeta pentru trăirea din plin a vieții conjugale, familiale și profesionale.

Vă invit, așadar, în școala inimii. Vă promit că, urmând exercițiile din această carte, veți putea înfrunta surprizele emoționale pe care vi le rezervă viața, veți înțelege cum se simt cei din jurul nostru și de ce uneori au atitudini care ne provoacă suferință, veți putea, în sfârșit, să fiți decis, să evitați izbucniri emoționale neadecvate, să creșteți copii cât mai sănătoși din punct de vedere emoțional și să comunicați cu lumea. O promisiune mare, nu-i așa?

A simți înseamnă a crede.

2. De ce Johnny (și Jenny) nu pot simți

Johnny și Jenny nu au capacitatea de a simți pentru că le este frică, ceea ce, probabil, e valabil și pentru dumneavoastră. De câte ori nu vi s-a întâmplat ca, în mijlocul unei zile obișnuite, să simțiți brusc o durere ascuțită în stomac, o bătaie neregulată de inimă în piept sau o durere surdă în zona inimii? Cum ați reacționat?

Ați încercat probabil, ca majoritatea dintre noi, să puneți capăt senzației respective. Probabil ați încercat să vă atenuați senzația prin autosugestie. Sau ați strâns din dinți, gândindu-vă la altceva. Sau v-ați așezat la televizor, înarmat cu bomboane sau cu o sticlă de vin, să priviți programele încercând să nu vă mai gândiți la durere.

Și toate acestea le-ați făcut mecanic, fără să fiți conștient. Teama de propriile senzații a fost atât de puternică încât vi le-ați înăbușit înainte ca mintea să le fi analizat. Pretindem cu toții că suntem emotivi, grijulii, sensibili. De fapt, doar ne imaginăm că suntem!

Iată de ce acest capitol încearcă să demonstreze că și dumneavoastră, ca noi toți, apelați la o varietate de metode pentru suprimarea, cu ajutorul minții, a mesajelor inimii. Testele din acest capitol vor dovedi faptul că nu simțiți cu adevărat, că mai degrabă vă gândiți că simțiți. E o mare diferență, și aceasta pentru că acelora care trec totul prin filtrul gândirii, fără a simți cu adevărat, le scapă esențialul – valorile lor profunde, matricea unică a emoțiilor după care le este croită personalitatea – și de aceea ei sfârșesc prin a nu mai fi ei înșiși.

Felul în care vă comportați chiar contează pentru dumneavoastră, nu-i așa? Tuturor ne place să ne păstrăm o anumită integritate, să ne tratăm semenii cu o îngăduință plină de generozitate, să realizăm ceea ce ne-am propus și să ne hrănim spiritul. Deși acest lucru nu este posibil dacă nu ne ascultăm inima, noi credem contrariul: credem că trăirile noastre, o dată exprimate, ne vor face de râs, pentru că ne vor determina să ne comportăm neadecvat. Ultimul test din acest capitol va demonstra cât de greșită este această concepție. Totodată, el va determina atât coeficientul dumneavoastră

emoţional (EQ), în funcţie de comportamentul dumneavoastră din anumite situaţii, cât şi locul în care veţi putea găsi resursele pentru a-l îmbunătăţi.

O dată aflaţi în posesia acestor informaţii, vă veţi putea înscrie la şcoala inimii. Cele câteva exerciţii din acest capitol vă vor pregăti pentru redeşteptarea emoţiilor adormite.

Semnalul de alarmă pe care-l auziţi este sunetul inimii dumneavoastră, care începe să se facă auzită. Nu este, oare, momentul să o ascultaţi?

Să începem cu un mic test de aptitudini.

TEST

Măsuraţi-vă aptitudinile emoţionale

Completaţi toate spaţiile libere în 90 de secunde. Nu vă gândiţi, doar scrieţi.

Dacă aveţi un cronometru, porniţi-l acum.

1. Sunt mult prea _____.
2. Eu ar trebui să _____.
3. Dacă mi-ar păsa de _____, aş_____.
4. Sunt tot timpul conştient de cât de rău mă _____ şi _____.
5. Nu sunt destul de _____.
6. _____ meu e prea _____.
7. Ori de câte ori _____, mă autopedepsesc prin _____.
8. Nu ar trebui să _____ atât de des.
9. Întotdeauna sunt dezamăgit de _____.
10. În comparaţie cu _____, eu sunt _____.
11. Bărbaţii sunt _____ şi ei ar trebui să _____.
12. Femeile sunt _____ şi ele ar trebui să _____.
13. Să îmbătrâneşti este _____.
14. Tinerii sunt _____ şi ei ar trebui să _____.
15. Liberalii sunt _____ şi ei ar trebui să _____.
16. Democraţii sunt _____ şi ei ar trebui să _____.
17. Dreptul la religie este _____ şi ar trebui _____.
18. Mass-media este _____ şi ar trebui _____.
19. Eu sunt _____ şi ar trebui să _____.

Să vedem ce aţi făcut.

1. Rezolvarea testului v-a luat mai puţin de 90 de secunde? Dacă da, înseamnă că *deciziile pe care le luaţi nu sunt total controlate de raţiune.* Asta e bine, sunteţi pe calea cea bună în ceea ce priveşte activarea emoţiilor.

2. Rezolvarea testului v-a făcut să râdeți? Eu așa sper, deoarece simțul umorului vă va scutcircuita angrenajul rațiunii de fiecare dată.

3. Puteți citi propriile răspunsuri fără a vă simți umilit de revelațiile pe care le aveți despre dumneavoastră înșivă? Felicitări pentru curajul dumneavoastră. Cred că sunteți pregătit să aflați ce v-a lipsit în toți acești ani.

Dacă v-ați simțit umilit, nu vă învinovățiți. Fiecare persoană pe care o știu și care a făcut acest test a simțit cum i se strecoară în suflet o umbră de îndoială și a auzit o voce care o judeca, ceea ce nu-i deloc plăcut. Este însă o reacție naturală. Ani de-a rândul societatea în care am trăit ne-a învățat să punem lacăt inimii și să acționăm conform rațiunii.

Ei bine, cu toții avem de ce ne dezvăța.

LECȚII EMOȚIONALE ALE ANILOR COPILĂRIEI

Nu e de mirare că vă e teamă de senzații. Ceea ce ni se spunea în copilărie, și anume că ceea ce simțim nu merită atenție, nu este decât o dovadă a manifestării instinctului primordial de a pune capăt durerii fizice, mâniei și tristeții, disperării și fricii. Sfârșim prin a ne fi rușine de sentimentele noastre și prin a ne împovăra cu emoțiile negative. Apoi, perpetuăm această teamă de a simți până la maturitate, când încercăm să ne-o explicăm apelând la rațiune. Astfel, gândim că motivul pentru care nu ar trebui să simțim nimic este acela că emoțiile sunt periculoase. Vă mai amintiți când ați intrat și dumneavoastră înșivă în acest scenariu?

TEST
Unde ți-e inima, acolo se află și căminul. Sau nu-i așa?

Cu toții tindem să ne ascundem faptul că nu ne-am simțit prea bine atunci când părinții noștri, de altfel bine intenționați, ne-au făcut să ne fie rușine de propriile sentimente. Astăzi încercăm să ne protejăm de tot ceea ce ne-ar putea răni, glumind pe seama replicilor autoritare de genul „Pentru că așa *am zis* eu" sau „O să-ți dau una ca să ai de ce plânge!" Adevărul este că *suferim*, încă din cauza acestor amintiri. Ceea ce vă cer acum este tocmai să vă amintiți ce obișnuiau părinții să vă spună când erați copil. E una dintre cele mai bune metode pe care le cunosc de a derula firul înapoi și a ajunge la originea orientării dumneavoastră antisentimentale.

Mama spunea întotdeauna, „_____."

Tata spunea întotdeauna, „_____."

1. Scrieți pe o foaie de hârtie o listă cu ceea ce obișnuiau să vă spună părinții.

2. Amintiți-vă și așterneți pe hârtie expresiile inconfundabile ale părinților și ale rudelor apropiate atunci când vă priveau.

3. Uitați-vă din nou pe liste. Bifați acele afirmații al căror mesaj este negativ în ceea ce privește emoțiile în general.

4. Acum bifați acele afirmații care *vizează ceva* ce ați făcut dar care v-a determinat să vă fie rușine de cel care *sunteți*.

5. Comparați numărul bifărilor de la punctele 3 și 4 cu numărul total al propozițiilor scrise.

Ați bifat mai mult de jumătate dintre propoziții? Nu m-ar surprinde, pentru că mesaje antisentimentale sunt pretutindeni. Și avem, de asemenea, tendința de a păstra în memorie ceea ce ne-a impresionat negativ un timp mai îndelungat decât alte evenimente, iar atunci când coeficientul dumneavoastră emoțional (EQ) este scăzut nici măcar nu înțelegeți că emoțiile din trecut vă influențează prezentul. Parcurgând acest test v-ați dat probabil – cu surpindere – seama de faptul că, oricât de bine intenționați și iubitori au fost părinții dumneavoastră, ei v-au inoculat sentimentul rușinii.

Păstrați rezultatele acestui test, căci veți avea nevoie de ele la Capitolul 9.

TEST
Vă găsiți cu ușurință locul într-un context definit?

Chiar dacă pentru dumneavoastră căminul a fost Paradisul, ați avut întotdeauna contacte cu o lume mai largă – școala, prietenii, comunitatea – care v-a influențat și ea, prin multitudinea de mesaje emoționale inevitabile. Felul în care mesajele lumii exterioare v-au influențat și v-au făcut să vă simțiți util și binevenit se reflectă astăzi în gradul dumneavoastră de adaptare la această lume. Pentru fiecare dintre calitățile menționate mai jos, acordați-vă o notă, de la 1 la 10, nota 1 corespunzând afirmațiilor celor mai puțin adevărate, iar nota 10 – afirmațiilor absolut adevărate.

1. Întotdeauna respect regulile.
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Întotdeauna mă simt bine într-un cadru organizat, cluburi, asociații etc.
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Sunt un perfecționist.
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Îmi place să planific totul cu mult timp înainte.
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Îmi asum riscuri ori de câte ori pot.
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Nu mă jenez niciodată atunci când greșesc.
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Prefer să conduc, decât să fiu condus.
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. De obicei, oriunde mă duc, simt că nu-mi găsesc locul.
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9. Binele comun e întotdeauna cel mai important lucru pentru mine.
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10. Niciodată nu-mi dezvălui sentimentele în public.
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dacă v-ați acordat un 5 pentru fiecare afirmație, știți că este cazul să conduceți în unele domenii și să fiți condus în altele și știți să urmați regulile atâta vreme cât ele nu vă modifică valorile personale. De asemenea, sunteți îngăduitor cu oamenii, cu dumneavoastră inclusiv, pentru că știți că viciile umane sunt inevitabile. Aveți un coeficient emoțional (EQ) ridicat, fie pentru că societatea în care ați trăit v-a acceptat așa cum sunteți, fie pentru că proveniți dintr-un mediu familial cu un EQ atât de ridicat încât puteți para orice mesaj antiemoțional venit din afară.

Mai mult ca sigur însă, ați obținut note extreme, ceea ce arată fie că nu aveți încredere în societatea în care trăiți, fie că nu aveți încredere în dumneavoastră. Gândiți-vă la acest test, căci vi-l voi explica.

„Să-ți fie rușine..."

E atât de ușor să cădem pradă rușinii. Amintiți-vă testul „Unde ți-e inima, acolo se află și căminul". Probabil că v-ați amintit fraze de genul „Pe copii e mai bine să-i vezi decât să-i auzi", „Nu te enerva, fii calm" și „Ești mult mai drăguță când zâmbești". Astfel de afirmații ne fac să ne fie rușine de faptul că simțim emoții neplăcute, cum ar fi mânia și tristețea; toți ne spun că, oricare ne-ar fi sentimentele, nu merită să li se acorde atenție.

Apoi, mai sunt și criticile la adresa comportamentului nostru, critici pe care noi le receptăm ca vizând sentimentele noastre: „Nu mai râde așa tare, te vor auzi"; „Nu e politicos să te uiți insistent la cineva"; „Du-te în camera ta și rămâi acolo până te liniștești". Toate acestea ne fac, din nou, să ne fie rușine de noi înșine și de emoțiile noastre, pentru că părinții noștri nu s-au ostenit să facă distincție între acțiuni inacceptabile și sentimente sau emoții acceptabile. Cum poți fi atât de sigur că mama a fost furioasă doar pentru că l-ai pedepsit pe Billy atunci când n-a vrut să-ți dea mașinuța înapoi? Poate ea a dezaprobat faptul că tu te-ai înfuriat pe Billy când el ți-a luat jucăria.

Ideal este să-ţi asiguri spatele, să nu-ţi arăţi sentimentele şi să-ţi controlezi comportamentul – aceasta este calea aprobată de toate instituţiile sociale din afara căminului. Atunci când şcoala, biserica, societatea în general ne-au trâmbiţat reguli şi ne-au fixat standarde pentru a fi acceptaţi din punct de vedere social, ne-au învăţat de fapt să nu ne încredem în emoţiile noastre. De fapt, toate aceste învăţături nu sunt decât ecouri ale celor auzite de la părinţii noştri: „Suportă, fii bărbat!" – spunea antrenorul de fotbal; „Zâmbeşte dacă vrei să fii iubită!" – îţi spuneau mereu femeile fotografiate în revistele tale preferate.

Aşa cum şi testul precedent a demonstrat-o, nu mai este deci de mirare faptul că majoritatea oamenilor fie respectă cu sfinţenie regulile impuse de societate, fie le resping total. Ei nu au încredere în capacitatea lor de a decide ce este mai bine pentru ei, nu se pot adapta schimbărilor şi nu pot răspunde nevoilor conflictuale, pentru că nu au încredere în ceea ce simt. Aşa că, dacă nu aţi obţinut rezultate grozave la test, este pentru că sunteţi încă guvernat de teamă şi ruşine, induse, în parte, de societate. Coeficientul emoţional, însă, vă poate schimba viaţa.

Amintirile care obsedează

Impresiile neplăcute, am spus mai devreme, tind să ne urmărească toată viaţa, şi de aceea creştem păstrând în noi ruşinea şi temerile. Lecţiile emoţionale pe care le primim încă de la vârste foarte fragede ne fac să ne simţim inutili când suntem copii şi ne împiedică să gândim corect şi să fim înţelepţi când am devenit adulţi, şi toate astea din cauza uneia dintre cele mai vechi structuri ale creierului.

Centrii emoţionali ai creierului au avut iniţial funcţia de a ne proteja de pericole: *avertizându-ne prin senzaţii fizice neplăcute, ei ne determinau să* acţionăm, pentru a ne salva viaţa. Astăzi, emoţiile continuă să ne trimită semnale dureroase atunci când suntem trişti sau supăraţi, dar noi nu mai avem încredere în aceste mesaje. Ne este ruşine de ceea ce simţim şi, în consecinţă, ne temem de propriile senzaţii. Pentru a ne diminua teama, apelăm la centrii raţionali ai creierului încercând să nu permitem mesajului emoţional să ne afecteze.

Uf! – ne gândim – am reuşit să scăpăm de sentimentul acela îngrozitor, şi acum suntem în siguranţă.

Dar nu aţi scăpat. Amigdala, banca noastră de date emoţionale, a înregistrat nu numai mesajele emoţionale şi cauzele lor, dar şi teama asociată acestora. Acum, ori de câte ori ni se întâmplă să primim un astfel de mesaj, amigdala ne avertizează din ce în ce mai tare. Avem în continuare tendinţa de a acţiona sub imboldul mesajelor centrilor emoţionali, dar acum ne manifestăm altfel, exagerăm sau ne comportăm inadecvat. Mânia acumulată împotriva tatălui tău de te miri care coleg al său se revarsă neaşteptat, douăzeci de ani

mai târziu, asupra ta și te trezești concediat. Teama permanentă de a nu fi abandonat de mama ta se revarsă ca un blestem asupra relației tale cu soția, care te părăsește – și nu o dată, ci chiar și de trei ori.

Sincer să fiu, e o prostie să te lași îmbâcsit de tot felul de amintiri, care se așază în tine asemenea prafului pe un geam vechi. Nu puteți face față crizelor de astăzi pentru că le identificați în continuare cu cele de ieri. Nu veți afla niciodată ce anume vă poate face fericit și ce anume vă întristează, deoarece nu cunoașteți nici „gustul" fericirii și nici pe cel al tristeții.

Dacă vreți să îndepărtați pâcla care vă împiedică să vedeți clar și să acționați înțelept, atunci trebuie să vă învingeți teama de a simți. Vă voi explica modul în care se poate face acest lucru în Capitolele 3, 4, 5 și 6, dar începutul poate fi făcut chiar acum, încercând să luptați împotriva reflexului de a o lua la fugă din fața dificultăților.

ÎNVINGEȚI-VĂ TEAMA

Atunci când vă aflați în compania oamenilor și nu vă simțiți în apele dumneavoastră, dar nu știți de ce, atunci când instinctul vă spune să plecați de acolo sau faceți ceva total nepotrivit, cum ar fi să râdeți, când de fapt simțiți nevoia să plângeți, abțineți-vă un pic și respirați adânc.

Ce simțiți în piept, în stomac, în tot corpul? O strângere, ceva care se strecoară în sufletul dumneavoastră și vă apasă? Aceasta este teama, și nu trebuie să o lăsați să vă invadeze, atâta vreme cât știți cu ce aveți de-a face.

Asta este tot ce aveți de făcut deocamdată. Acest mic exercițiu vă va reda încrederea în ceea ce faceți. Stă în puterea dumneavoastră să reînvățați, să simțiți și să deveniți înțelept.

Cu siguranță, vi s-au oferit o mulțime de argumente logice împotriva emoțiilor. Acest soi de argumente psihologia ni-l furnizează de zeci de ani, iar literatura și filosofia – de secole, însă toate acestea nu sunt decât povești. De obicei, ele nu rezistă la o abordare logică sau la o explicare a fenomenelor din punct de vedere neurologic. Ceea ce vă voi spune în continuare ar trebui să vă ajute în exersarea combaterii fricii de sentimente.

CE SE SPUNE DESPRE EMOȚII

1. *Fiind primitive, emoțiile sunt inferioare rațiunii.* Nimeni nu neagă faptul că nucleul amigdalian, centrul neurologic al emoțiilor, a apărut, în evoluția creierului uman, înaintea neocortexului – centrul rațiunii. Dar aceasta nu

înseamnă că este mai primitiv. Centrii emoţionali şi raţionali ai creierului au evoluat împreună, aflându-se într-o relaţie de interdependenţă atât din punct de vedere structural, cât şi din punct de vedere al proceselor biochimice, iar între ei există un permanent schimb de informaţii. Rezultatul acestui feedback permanent nu este doar apariţia instinctului de autoconservare, ci şi naşterea unor abilităţi rafinate precum creativitatea, empatia, sociabilitatea şi autocunoaşterea.

2. *Emoţiile sunt periculoase.* E adevărat, rănile emoţionale sunt cumplite, dar este chiar foarte indicat să simţi. Cu ani în urmă, în cadrul Centrului de Arte Curative – primul centru de sănătate holistic din Los Angeles – am coordonat un studiu pe tema relaţiei dintre supravieţuire şi acceptarea emoţiilor intense. Singurul lucru pe care supravieţuitorii şi potenţialii supravieţuitori l-au avut în comun a fost capacitatea lor de a simţi gama completă de emoţii intense, incluzând teama, furia, tristeţea, bucuria şi dragostea. De asemenea, am ţinut sub observaţie şi un grup de persoane sănătoase care îşi acceptau şi exteriorizau emoţiile intense, şi astfel am putut constata că şansa lor de a nu se îmbolnăvi era mai mare decât a celor care îşi ignorau emoţiile sau a celor cărora le era teamă de ele.

Asemenea durerii fizice, durerea emoţională este un avertisment care ar trebui luat în considerare. Dacă nu i se dă atenţie, durerea emoţională poate deveni durere fizică cronică. Atunci când oamenilor care suferă de migrene li se recomandă să-şi aducă aminte, de pildă, ce evenimente încărcate emoţional i-au marcat, durerile de cap adesea dispar.

3. *Autocontrolul vine din reprimarea sentimentelor.* Comportamentul pe care noi îl condamnăm ca fiind inadecvat şi antisocial are mai mult de-a face cu tăcerea decât cu exprimarea emoţiilor. Studiile au discreditat, de exemplu, populara teorie potrivit căreia comportamentul agresiv, presupus a fi provocat de consumul de alcool, s-ar datora mâniei. Psihologul G. Alan Marlantt a ajuns la concluzia că legătura dintre alcool şi mânie este mai degrabă una socială, decât una psihologică. Oamenii recurg la alcool aşa cum recurg la furie: ca la o permisiune de a face ceea ce vor. În culturile în care comportamentul agresiv nu este permis, oamenii beau foarte mult, dar fără a deveni furioşi sau agresivi.

Ştim că nu putem lua decizii bune în lipsa unor informaţii complete, şi totuşi suntem convinşi că ne putem descurca perfect lipsindu-ne de informaţiile pe care ni le-ar putea oferi sentimentele. Emoţiile sunt o (re)sursă de neînlocuit; ele sunt cele care ne informează imediat, prin feedback fizic, dacă ceea ce am făcut e bine sau nu. Autocontrolul nu vine din controlarea sentimentelor, ci din trăirea lor.

4. *Există emoţii care ne fac rău şi emoţii care ne fac bine.* Toate emoţiile ne sunt transmise din aceeaşi zonă a creierului şi nu avem posibilitatea de a le

anihila pe cele neplăcute, delectându-ne în schimb numai și numai cu senzații euforice. Toate emoțiile sunt benefice: toate constituie o sursă de informații și, în general, toate sunt constructive. Cât de des, de pildă, ar fi îndreptat răul fără catalizatorul mâniei? La fel, o durere emoțională îl poate scoate pe om din starea de letargie, făcându-l să-și dorească o schimbare. Tristețea și durerea cauzate de o pierdere ne pot da forța de a o lua de la capăt și de a ne entuziasma, încă, în fața vieții. Frica instinctuală, și nu cea trecută prin filtrul intelectului, este cea care ne face să acționăm fulgerător și ne salvează viața. Toate emoțiile profunde sunt mesaje de la care avem ce învăța.

5. *Emoțiile ne întunecă judecata.* Unele dintre cele mai bune rezultate profesionale le obținem fără o prea mare solicitare a neocortexului. Mai mult, neurologii au descoperit că ritmul susținut de lucru, cu sarcini antrenante, provocatoare, este mai puțin solicitant neurologic decât îndeplinirea activităților de rutină. S-a constatat că atunci când suntem nervoși sau când ne este teamă și resimțim fizic aceste emoții, adrenalina ne ridică nivelul mental, iar când ne înăbușim sentimentele ne facem rău singuri, blocându-ne oxigenarea creierului.

Emoțiile nu alterează procesele cognitive, dar noi așa credem, și asta pentru că avem tendința de a confunda ceea ce gândim despre sentimente cu sentimentele înseși. Așadar, recurgem la mecanismul mental pentru a evita experiența fizică a emoțiilor și nicidecum pentru a lua decizii, fapt care ne întunecă judecata.

FIXAȚII CARE NE ÎMPIEDICĂ SĂ NE DEZVOLTĂM INTELECTUAL

Vă voi prezenta câteva dintre cele mai uzuale subterfugii de care ne folosim pentru a ne controla emoțiile. Rezolvați testele ce urmează, pentru a descoperi care e tactica dumneavoastră preferată de eschivare; de asemenea, parcurgeți exercițiile din această secțiune pentru a face primii pași în acceptarea sentimentelor.

1. *Visăm cu ochii deschiși.* În copilărie adesea ne camuflăm neputința și desperarea imaginându-ne că suntem de fapt stăpâni pe situație. Când ne simțim răniți sufletește, ignorați sau exploatați, ne creăm mental o lume în care de fapt suntem în siguranță, importanți și doriți. Visăm cu ochii deschiși pentru a ne amorți sau a ne anihila emoțiile. Mulți dintre noi continuă să se refugieze astfel și la maturitate, când nu se mai poate spune că sunt neajutorați. Alungăm sentimentele ce simțim că ne-ar putea produce disconfort, în

loc să ne concentrăm asupra lor, analizându-le. Nu ne rezolvăm propriile probleme şi nu suntem receptivi nici la sentimentele celor dragi nouă.

2. *Ne reproşăm mereu aceleaşi lucruri.* Când ruşinea e adânc înrădăcinată, ne simţim prost şi avem tendinţa de a învinovăţi pe cineva – de obicei, chiar pe noi înşine. Preferăm să ne gândim la ceea ce deja ştim (la nimicnicia noastră ori la prostiile altuia) decât la ceva ce nu cunoaştem (cauza reală a ceea ce merge prost) Sau ne autosugestionăm că disconfortul pe care îl resimţim nu este chiar atât de grav. Suntem foarte amărâţi, de exemplu, când scoatem de la curăţătorie perdelele făcute ferfeniţă, însă reacţia va fi mai degrabă de mânie, decât de conştientizare a propriei vulnerabilităţi – sentiment pe care, din frică, îl înlocuim cu furia. Acest neastâmpăr mental poate îmbrăca forme diverse, de la autocritici de moment la retrăiri la infinit ale evenimentelor. Bineînţeles, în acest mod nu ne vom afla niciodată liniştea sufletească.

Cât de des vă pierdeţi în asemenea gânduri? Veţi afla răspunsul parcurgând exerciţiul care urmează.

ŢINEŢI EVIDENŢA REPROŞURILOR PE CARE VI LE FACEŢI SINGUR

Conştientizaţi-vă tendinţele de a vă critica singur, altfel există riscul să nu mai comunicaţi cu cei din jurul dumneavoastră. Părându-ni-se prea greu de suportat toate provocările vieţii, de multe ori sfârşim prin a o mima doar, şi nu prin a trăi efectiv. Ne asumăm tot felul de roluri, pe care le exersăm mecanic, dar nu ne implicăm cât ar trebui. Sfârşim inevitabil prin a ne face reproşuri dure. Pentru a fi sigur că acest lucru nu vi se va întâmpla şi dumneavoastră, notaţi într-un carneţel, timp de trei zile, ori de câte ori vi se întâmplă să vă reproşaţi: „Of, cum de n-am...?"; sau „Cum am putut fi atât de prost?"; sau „Cum am putut să zic una ca asta?"

Deocamdată e de ajuns, dar, dacă vreţi să treceţi la următorul pas, atunci repetaţi exerciţiul, oprindu-vă înaintea fiecărei observaţii şi întrebându-vă: „Ce simt în acest moment?"

Nu vă pot spune cu exactitate de câte ori vă veţi dojeni singur – majoritatea o facem cam o dată într-o oră –, dar vă garantez că veţi fi surprins să constataţi cât de nemulţumit sunteţi de dumneavoastră. A conştientiza acest lucru înseamnă că bătălia este pe jumătate câştigată, şi în consecinţă veţi fi ceva mai îngăduitor cu propria persoană. Continuaţi acest exerciţiu până veţi constata o scădere remarcabilă a frecvenţei notărilor.

Revenind la cel de-al doilea pas – Ce simt în acest moment? –, e posibil să încercaţi un sentiment de ruşine, de mânie sau alte senzaţii neplăcute. Dacă emoţia pe care o resimţiţi nu vă surprinde, intensitatea cu care o percepeţi vă poate lua prin surprindere. Pe de altă parte, se poate întâmpla să descoperiţi că în

spatele tuturor autocriticilor se află de fapt teama – iar conștientizarea acestui lucru înseamnă un mare pas înainte pentru mărirea coeficientului dumneavoastră emoțional.

3. *Clasificăm și etichetăm.* A cataloga pe oricine și orice în tot felul de categorii este o modalitate inteligentă de a evita să vă bazați pe propriile instincte. Încă de pe vremea lui Aristotel, gândirea occidentală s-a caracterizat printr-o abordare dualistă a vieții; de la distincția inițială făcută între minte și trup s-a ajuns – firesc – în cele din urmă la antiteza dintre bine și rău. Această polarizare ne face să clasificăm toate lucrurile în categorii de elemente opuse, un membru al perechii fiind superior, iar celălalt inferior. Cunoașteți opoziția rațiune-simțire, dar sunteți conștient de ceea ce pierdeți atunci când puneți etichete conform unor standarde preconcepute? Ceea ce simțiți nu poate împărți definitiv oamenii și lucrurile în compartimente fixe. Sentimentele vă pot oferi posibilitatea de a vă elibera de *chingile judecății și de a fi astfel deschis adevăratei cunoașteri, folosindu-vă* la maximum tot potențialul de care dispuneți.

TEST
Gândiți dualist?

Așezați fiecare cuvânt al perechilor de mai jos într-una dintre cele două coloane:

	SUPERIOR	INFERIOR
trup, minte		
senzual, intelectual		
simțire, gândire		
natură, cultură		
fizic, mental		
feminin, masculin		
slab, puternic		
rău, bun		
greșit, corect		
sărac, bogat		
interior, exterior		
stânga, dreapta		
inferior, superior		
pământ, cer		
bătrân, tânăr		
întuneric, lumină		
pasiune, rațiune		

Dacă aţi terminat testul repede şi aţi plasat cuvintele din dreapta în coloana *Inferior* iar pe cele din stânga – în coloana *Superior*, atunci e puţin probabil să fiţi deschis gamei largi de informaţii pe care vi le-ar putea oferi emoţiile. Mai mult ca sigur că vedeţi viaţa în alb şi negru şi probabil vă este destul de greu să învăţaţi lucruri noi.

4. *Invocăm legea şi citãm autorităţile.* Sigur, datele sunt importante, dar oare forţa de persuasiune stă în aceste date, sau în pasiune?

Vic, de exemplu, ţine prelegeri şi chiar se pretinde atoateştiutor, însă nu iroseşte niciodată cuvântul „eu": nu-l auzi deloc spunând „eu vreau cutare", ori „am nevoie de", sau „am senzaţia că" – deşi, uneori, îi scapă totuşi câte un „cred că...". Colegii nici nu-l mai ascultă, când începe iar să înşiruie date, statistici, procente, probabilităţi de risc – şi nimeni nu se miră că de trei ani propunerile lui de modernizare a fabricii sunt constant respinse. Sau că Nora, şefa lui, a reuşit totuşi să obţină aprobarea pur şi simplu înfăţişând proiectul respins al lui Vic, mergând la vicepreşedintele firmei şi argumentându-i foarte înfocată faptul că este un proiect bun ce trebuie neapărat recitit cu atenţia cuvenită: „David, sunt absolut convinsă că prosperitatea acestei întreprinderi, creşterea profiturilor şi îmbunătăţirea producţiei atârnă acum de aplicarea urgentă a marelui plan pe care ni-l propune Vic."

De ce este lumea plină de oameni asemenea acestui Vic? Cu 350 de ani în urmă, filosoful şi matematicianul francez René Descartes a rostit nemuritoarele cuvinte: „Cuget, deci exist." Cu toate că Descartes nu a minimalizat niciodată importanţa senzaţiilor, punctul lui de vedere era exagerat şi distorsionat: el punea semnul egalităţii între gândirea raţională şi conştiinţă, emoţiile căpătând un rol secundar. Între timp, aşa-numita metodă ştiinţifică a idealizat faptele şi logica, iar tot ceea ce ţinea de individ şi personalitate – sentimentele aflându-se în capul listei – era considerat a fi alterat de subiectivism.

Nu s-au schimbat prea multe în aceste trei secole. Mulţi oameni continuă să creadă că pentru a fi credibil trebuie să ai capacitatea de a abstractiza şi de a te depersonaliza. Unii adună informaţii, în timp ce alţii – ceilalţi – câştigă prieteni şi influenţează alţi oameni. Dar adepţii cultivării coeficientului de inteligenţă sunt prea ocupaţi pentru a observa acest lucru.

TEST
Puneţi suflet în ceea ce spuneţi?

Oamenii care nu pun pasiune în ceea ce spun rareori simt că primesc răspunsul pe care sperau să îl obţină. Gândiţi-vă în ce mediu vă simţiţi cel mai vulnerabil – cei mai mulţi dintre noi se simt expuşi în mod deosebit la serviciu,

dar e posibil să ne simțim nesiguri chiar și acasă – și fiți atent, timp de vreo două zile, la modul în care comunicați.

1. Cât de des spuneți „Simt că"?

2. La ce stratagemă recurgeți pentru a vă impune punctul de vedere, atunci când nu spuneți „Simt că"?

- Povestiți ceva?
- Spuneți o glumă?
- Citați o autoritate? („Se spune că...", „Am citit că...", „Statisticile arată că...", „Este evident că...", „Terapeutul meu spune că...", „Șeful meu zice...", „În Biblie scrie că...")
- Faceți pe atoateștiutorul?
- Vă adresați persuasiv și direct, ceva în genul: „Realizezi faptul că cei bogați trăiesc pe seama noastră?"
- Zâmbiți întruna?
- Încercați să fiți amuzant?

Mulți dintre noi nu rostesc *niciodată* „Simt că". Nu spun că vă îmbunătățiți substanțial coeficientul emoțional dacă abordați astfel lucrurile, dar, dacă doriți ca persoana căreia vă adresați să vă asculte, atunci „Eu simt că" e fraza de care aveți nevoie. Care sunt reacțiile celorlalți la tacticile pe care le folosiți? Primiți răspunsul pe care îl așteptați? Probabil nu. În acest caz, exercițiul care urmează vă va fi de ajutor.

ÎNLOCUIȚI „EU CRED CĂ" PRIN „EU SIMT CĂ"

Spunând *„Așa cred"* lăsăm senzația de nesiguranță. Și totuși, nu este ciudat faptul că folosim *„Eu cred că"* pentru a exprima o opinie puternică și pentru a ne comunica sentimentele? De acum înainte, încercați să renunțați la „Eu cred că" și să-l înlocuiți cu „Eu simt că". Astfel, pe de o parte veți fi mult mai persuasivi în ceea ce afirmați, iar pe de altă parte, veți evita să spuneți lucruri pe care nu le credeți cu adevărat (și scăpați astfel și de pacostea obsesiilor înnebunitoare ale faptului că iarăși nu ați spus bine ceea ce ați spus, și că ar fi fost de preferat cutare sau cutare variantă!). Efectele se vor vedea în timp, dar important este că veți deveni mai maleabil și receptiv în comunicare.

CE URMĂRI ARE REFUZAREA SENTIMENTELOR ASUPRA NOASTRĂ?

Ne izolăm, ne pierdem vremea reproșându-ne mereu aceleași lucruri, ne distanțăm prea mult de ceilalți pentru a-i mai putea înțelege sau a mai avea

vreo influenţă asupra lor – şi acestea sunt doar câteva dintre subterfugiile noastre mentale. Refuzându-ne emoţiile, ne facem rău singuri – atât fizic cât şi din punctul de vedere al relaţiilor noastre sociale.

1. *Reprimarea emoţiilor provoacă probleme de sănătate.* Copii fiind, ştim deja cum să ne strângem ochii şi buzele şi cum să ne ţinem respiraţia pentru a nu plânge sau pentru a ne ascunde mânia, astfel încât să lăsăm impresia că suntem calmi şi că nimic nu ne afectează. Ne minimalizăm durerea sau teama încleştându-ne dinţii, încordându-ne stomacul, îngreunându-ne astfel pieptul, umerii, maxilarul, pelvisul şi partea inferioară a spatelui. Respiraţia sacadată ne ajută să ne transformăm teama sau durerea în furie, iar de la furie la tristeţe nu mai este decât un pas. Încordându-ne muşchii, ne forţăm să zâmbim. Din nefericire, faptul că nu ne lăsăm libere trăirile sufleteşti ne afectează, de obicei, în timp, din punct de vedere fizic.

„Am crescut cu convingerea că emoţiile, sau cel puţin afişarea lor, erau un păcat", îşi aminteşte Sharon. „M-am născut într-o familie de oameni deosebit de cucernici, pentru care exteriorizarea emoţiilor însemna o ofensă adusă lui Dumnezeu. Domnului – mi se spunea – îi plac fetiţele liniştite, săritoare, generoase şi sârguincioase. Era lucrul diavolului atunci când eram supărată, posomorâtă sau tristă. Astăzi nu mai cred că diavolul are vreo legătură cu aceste stări, dar ceea ce mi s-a spus atunci nu a rămas fără urmări: am dureri de cap îngrozitoare."

TEST

Unde au dispărut sentimentele dumneavoastră dureroase?

Dacă încă mai credeţi că sunteţi o persoană simţitoare, stabiliţi de câte dintre durerile sau bolile de mai jos aţi suferit până acum:

- dureri de stomac
- dureri de cap
- dureri de spate
- dureri ale gâtului
- ulcer
- răceli frecvente
- astm
- insomnii

Oricare dintre acestea putea fi un indiciu al unor emoţii înăbuşite, care se încăpăţânau să iasă la suprafaţă. Cu cât aţi suferit mai multe afecţiuni, cu atât aveţi un EQ mai scăzut, iar aceste dureri vă vor afecta în continuare dacă nu vă îmbunătăţiţi coeficientul emoţional.

2. *Reprimarea emoţiilor provoacă dependenţă.* Pe măsură ce ne maturizăm, învăţăm să controlăm sentimente precum furia, durerea, teama, concentrându-ne asupra unor activităţi care devin apoi adevărate obsesii: mâncatul,

studiul, visarea. Mai târziu, descoperim că emoțiile pot fi anesteziate cu țigări, băutură sau droguri. Într-o societate în care emoțiile sunt denigrate și în care suntem învățați să evităm durerea, inclusiv pe cea emoțională, lista dependențelor pe care ajungem să ni le formăm include orice activitate făcută în exces: munca, privitul la televizor, meditația, exercițiile fizice și mentale, activitățile sociale.

TEST
La ce nu puteți renunța?

Ce anume simțiți nevoia să faceți în exces, conștient fiind că este nesănătos, epuizant sau lipsit de sens?

Să fumați
Să beți alcool
Să vă drogați
Să munciți din greu
Să vă supraalimentați
Să faceți antrenamente epuizante
Să meditați obsesiv
Să bârfiți non-stop
Altceva la fel de obsedant

Nu vă lăsați păcălit de aparența de îndeletnicire salvatoare pe care o pot avea unele activități. Dacă este lucru știut faptul că exercițiile fizice și cele mentale sunt utile, aceasta nu înseamnă să le practicați în exces. Ce anume vă face să vă gândiți că ar fi cazul să vă apucați de gimnastică? Ce vă determină să lucrați ceva mai intens? Și de ce vă gândiți deja la gustul prăjiturilor? Fiți atent ce anume declanșează comportamentul dumneavoastră dependent și veți afla astfel de ce anume vă este frică. Pentru a afla cât de eficientă este această tactică, luați aminte la felul în care vă veți simți după aceea: ca și cum ați fi rezolvat o problemă complicată, sau de parcă ați fi epuizat, ametit și dezamăgit?

3. *Reprimarea emoțiilor ne determină la acțiuni și afirmații nepotrivite în momente nepotrivite sau ne face să nu mai facem nimic.* Fără cunoașterea de sine pe care ne-o furnizează emoțiile, facem lucruri pe care mai târziu le regretăm, nu găsim verva necesară înfăptuirii a ceea ce este important pentru noi și nu reușim să comunicăm eficient cu cei cu care venim în contact. Deci, chiar dacă preferăm să credem că emoțiile noastre sunt o chestie strict internă, sentimentele oricum ies la suprafață și ne trădează. Coeficientul nostru emoțional este evident în tot ceea ce facem și ce spunem.

Sunteți gata pentru testul cel mare? Probabil gândiți că nimic din ce înseamnă emoție nu vă este străin, dar pariez că acțiunile dumneavoastră dovedesc exact contrariul. Haideți să aflăm cât de ridicat este coeficientul dumneavoastră emoțional.

TEST

Măsuraţi-vă coeficientul emoţional prin intermediul comportamentului pe care îl aveţi

1. Cum reacţionaţi când cineva la care ţineţi ţipă la dumneavoastră?
   a. Vă refugiaţi într-o lume a dumneavoastră.
   b. Vă cereţi scuze, chiar dacă nu simţiţi regret.
   c. Îi spuneţi cât de neplăcut vă este să ţipe cineva la dumneavoastră.
   d. Discutaţi cu persoana respectivă.
2. Când doriţi o mărire de salariu, îi daţi şefului:
   a. Un raport în care sunt trecute în revistă realizările dumneavoastră excepţionale din anul precedent.
   b. Scurte explicaţii verbale motivând de ce această mărire este importantă pentru dumneavoastră.
   c. O statistică a salariilor, publicată în „New York Times".
   d. Un ultimatum.
3. Cum reacţionaţi când cineva căruia îi purtaţi respect vă umileşte public, pentru o greşeală pe care aţi făcut-o?
   a. Vă duceţi acasă şi vă juraţi că niciodată nu o să vă mai faceţi de ruşine.
   b. Îi daţi o replică tăioasă.
   c. Vă duceţi acasă şi-i scrieţi o scrisoare în care explicaţi că nu aţi greşit niciodată.
   d. Încercaţi să dregeţi lucrurile, iar apoi, între patru ochi, îi spuneţi persoanei pe care o respectaţi cum v-aţi simţit.
4. Un prieten pune capăt unei discuţii superficiale în timpul unei petreceri, destăinuind dintr-o dată faptul că e dependent de medicamente antidepresive. Cum reacţionaţi?
   a. Schimbaţi subiectul.
   b. Vă sprijiniţi prietenul, povestind cât de deprimat aţi fost şi dumneavoastră în ultima vreme.
   c. Vă întrebaţi prietenul cum se simte în momentul respectiv.
   d. Îi recomandaţi o carte bună care abordează problemele cu care se confruntă.
5. Un angajat nemulţumit vrea cu orice chip să i se satisfacă anumite dolcanţe chiar în momentul în care trebuie să soluţionaţi o criză. Ce faceţi?
   a. Îi cereţi să vă aducă un memoriu şi vă întoarceţi la problemele arzătoare.
   b. În timp ce îl ascultaţi, vă pregătiţi replica pentru a-l expedia cât mai repede.
   c. Vă opriţi din lucru, vă uitaţi în ochii lui şi îl întrebaţi dacă problemele lui pot fi amânate.
   d. Chemaţi pe altcineva care să se ocupe de această problemă.

6. Cum reacționați când copilul dumneavoastră plânge foarte tare din cauza unei lovituri ușoare?
   a. Îi spuneți: „Cred că te cam doare", după care îl lăsați singur.
   b. Îi spuneți încet: „Nu-i cazul să faci atâta zarvă pentru un fleac!"
   c. Fără a spune nimic, îl țineți în brațe până se oprește din plâns.
   d. Râdeți și spuneți: „Ce rușine, copiii mari nu plâng!"
7. Ce faceți când sunteți deprimat?
   a. Vă întrebați dacă vi se întâmplă des acest lucru.
   b. Vă întrebați de ce nimeni nu pare să observe starea dumneavoastră.
   c. Vă întrebați unde este cutia cu bomboane.
   d. Vă întrebați de ce sunteți dumneavoastră nefericit, când alții o duc și mai rău.
8. Ce faceți când trebuie să vă concentrați o perioadă mai lungă de timp?
   a. Decuplați telefonul și vă asigurați că nimeni nu vă va deranja.
   b. Vă odihniți întâi și vă relaxați corpul.
   c. Beți o cafea în plus.
   d. *Vă antrenați creierul printr-o serie de exerciții mentale.*
9. Ce faceți în cazul în care sunteți bolnav și trebuie să ajungeți undeva unde sunteți așteptat?
   a. Vă țineți promisiunea; nu vreți să-i dezamăgiți pe cei care vă așteaptă.
   b. Vă gândiți că, dacă nu vă duceți, se va găsi cineva care să vă înlocuiască.
   c. Cereți ajutor.
   d. Sunați și-i asigurați că vă veți duce, sperând totuși să vi se spună să rămâneți acasă.
10. Ce faceți când sunteți furios?
   a. Vă comportați astfel încât toată lumea să știe că nu sunteți în toane bune.
   b. Vă interiorizați furia, înainte de a face orice altceva.
   c. Încercați să vă gândiți la altceva.
   d. Căutați un mod de a vă liniști.
11. Cum vă dați seama dacă sunteți într-adevăr îndrăgostit?
   a. Vă gândiți ce s-a schimbat în viața dumneavoastră.
   b. Vă petreceți cât mai mult timp cu persoana respectivă.
   c. Vă comparați impresiile cu cele ale prietenilor.
   d. Presupuneți că dragoste trebuie să fie, din moment ce vă potriviți atât de bine sexual.
12. Cum reacționați atunci când, după o zi proastă, la magazin, cineva intră în fața dumneavoastră la rând?
   a. Vă plângeți șefului de magazin.

b. Pur şi simplu nu spuneţi nimic şi fierbeţi de mânie.
c. Vă răţoiţi la persoana respectivă, dar vă faceţi imediat mic dacă ceilalţi se holbează la dumneavoastră.
d. Vă irită, dar îi spuneţi politicos persoanei respective să stea la rând.

13. Aţi jurat să nu-i mai daţi surorii dumneavoastră cheltuitoare bani, dar iată că ea tocmai v-a telefonat din nou şi vă imploră plângând, aşa că:
a. Refuzaţi: este o chestiune de principiu.
b. Cedaţi, pentru că ştiţi că ea nu se va opri din plâns până nu va obţine ce vrea.
c. Refuzaţi, pentru că numai la gândul că aţi putea ceda deja simţiţi crampe în stomac.
d. Cedaţi, pentru că ştiţi că mai târziu veţi avea mustrări de conştiinţă dacă o refuzaţi.

14. V-aţi dat toată silinţa să evitaţi conflictele cu ea, dar se pare că soacra dumneavoastră face tot posibilul pentru a vă fi antipatică, aşa că:
a. Vă decideţi să o vizitaţi doar cât să nu păreţi nepoliticos.
b. Vă stoarceţi creierul să descoperiţi şi o parte bună.
c. Vă gândiţi cum să o convingeţi să-şi schimbe comportamentul.
d. Vă descărcaţi oful glumind pe seama ei cu o rudă înţelegătoare.

15. Ce faceţi când trebuie să luaţi o decizie rapidă?
a. Încercaţi să obţineţi şi aprobarea celorlalţi.
b. Faceţi cum vă dictează instinctul.
c. Le spuneţi tuturor că trebuie să mai aştepte, până vă hotărâţi.
d. Vă spuneţi că, în general, nu toate deciziile sunt irevocabile.

Perspicacitatea personală şi abilitatea dumneavoastră în relaţiile interpersonale depind de patru calităţi emoţionale care stau la baza unui EQ normal: conştiinţa emoţională, acceptarea, conştiinţa activă şi empatia. Puteţi simţi intens, fără a încerca să vă transferaţi emoţiile asupra celor din jurul dumneavoastră şi fără să vi le reprimaţi? Vă puteţi suporta emoţiile, în condiţiile acestui haos care este viaţa de zi cu zi, arătând compasiune şi înţelegere pentru nevoile şi sentimentele celor din jurul dumneavoastră? Răspunsurile la acest test vă vor scoate la lumină slăbiciunile sau calităţile. Trebuie numai să fiţi sincer cu dumneavoastră: aţi răspuns cinstit, ori aţi ales răspunsuri indicând comportamente pe care ştiţi că *ar trebui* să le aveţi? Instinctul de a acţiona conform emoţiilor de moment există în mulţi dintre noi, şi totuşi suntem conştienţi că în realitate nu ne lăsăm conduşi de sentimente. Nu vă îngrijoraţi. Această carte vă va învăţa cum să treceţi de la intenţie la *acţiune, pas care, la urma urmei, este exact dovada inteligenţei emoţionale.*

Acum, încercuiţi sau marcaţi răspunsurile dumneavoastră în tabele, apoi ghidaţi-vă după aceste scheme şi după textul care va urma:

RĂSPUNSURI CARE INDICĂ UN EQ RIDICAT

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
a						♥	●				●			❋	
b		▼						▼		❋					▼
c	●			♥	♥				●				❋		
d			❋									●			

▼ = Conștiință emoțională ridicată

❋ = Grad ridicat de acceptare

● = Conștiință activă ridicată

♥ = Grad ridicat de empatie

RĂSPUNSURI CARE INDICĂ UN EQ SCĂZUT

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
a	●	▼	❋	❋	♥	○	○	●	❋	❋	○	●	❋	○	▼
b	❋	○	❋	♥	♥	❋	▼	○	▼	○	●	❋	❋	❋	○
c	○	▼	▼	○	○	❋	▼	●	○	▼	❋	●	○	❋	▼
d	▼	♥	○	▼	♥	♥	❋	▼	❋	❋	●	○	❋	♥	♥

▼ = Munciți mult la Capitolul 3

❋ = Munciți mult la Capitolul 4

● = Munciți mult la Capitolul 5

♥ = Munciți mult la Capitolul 6

○ = Răspunsuri care indică un EQ ridicat

Oamenii a căror conștiință emoțională este rafinată știu că simțămintele noastre cele mai adânci ne ajută mai mult decât orice alte date care ne parvin (2.b), știu că sănătatea fizică garantează și inteligența (8.b) și că în luarea deciziilor ne putem baza pe instincte (15.b). Dacă ați dat aceste răspunsuri, puteți aborda Capitolul 3.

Dacă vă puteți accepta sentimentele, atunci vă puteți accepta și punctele vulnerabile (3.d). Nu vă este teamă de sentimentele neplăcute ori dureroase, deoarece știți că acestea sunt trecătoare (10.b). Nu vă lăsați manipulat de

sentimentele celor pe care îi iubiţi (13.c) şi aveţi puterea de a oferi, fără a considera că astfel faceţi sacrificii (14.a). În acest caz, Capitolul 4, unul dintre cele mai solicitante pentru marea majoritate, poate fi parcurs mai uşor de dumneavoastră.

Reuşiţi să păstraţi legătura cu latura dumneavoastră emoţională atunci când vă aflaţi în mijlocul societăţii? Dacă da, înseamnă că vă puteţi păstra integritatea chiar şi în circumstanţe vitrege, fără a-i învinovăţi pe ceilalţi pentru emoţiile lor sau pentru ale dumneavoastră (1.c şi 12.d), sunteţi permanent conştient de ceea ce se întâmplă cu dumneavoastră (7.a) şi, în consecinţă, vă cunoaşteţi limitele (9.c). Ştiţi, de asemenea, că felul în care vă rezolvaţi problemele se reflectă asupra întregii dumneavoastră vieţi (11.a). Cu siguranţă, pentru dumneavoastră Capitolul 5 nu va fi dificil.

În sfârşit, dacă nu pretindeţi că ştiţi care sunt problemele celorlalţi (4.c, 5.c şi 6.a), dacă puteţi fi conştient de doleanţele lor în timp ce dumneavoastră înşivă sunteţi în criză şi dacă înţelegeţi sentimentele oamenilor fără însă a vi le altera pe ale dumneavoastră, se poate spune că aveţi un nivel bun de empatie şi că veţi trece cu bine lecţiile Capitolului 6.

Vreţi să ştiţi mai multe despre comportamentul dumneavoastră emoţional?

Trebuie să vă concentraţi asupra Capitolului 3 dacă aţi răspuns: 1.d, 2.a sau c, 3.c, 4.d, 7.b sau c, 8.d, 10.c, 15.a sau c. De asemenea, Capitolul 3 este indicat şi dacă v-a luat mai mult de 90 de secunde să rezolvaţi testul de aptitudini emoţionale de la începutul capitolului, dacă nu v-aţi putut aminti ce aţi *simţit* în legătură cu afirmaţiile părinţilor dumneavoastră prezentate la testul „Unde ţi-e inima, acolo se află şi căminul" şi dacă v-aţi descoperit mai *multe afecţiuni şi dependenţe în urma rezolvării celor două teste* dinaintea acestuia.

Trebuie să mai lucraţi la Capitolul 4 dacă aţi răspuns: 1.b, 3.a sau b, 4.a, 6.b sau c, 7.d, 9.a sau d, 10.a sau d, 11.c, 12.b, 13.a, b sau d, 14.b sau c. Capitolul 4 este recomandat şi în cazul în care testul de aptitudini emoţionale a indicat faptul că nu aveţi simţul umorului sau că sunteţi prea autocritic, în cazul în care testul „Vă găsiţi cu uşurinţă locul într-un context definit?" a indicat faptul că sunteţi conştient de emoţiile pe care le trăiţi, dar vă învinovăţiţi pentru că nu le acceptaţi, şi în cazul în care, rezolvând şi alte teste ale acestui capitol, a reieşit faptul că vă place să clasificaţi şi că faceţi orice pentru a evita expresia „Eu simt".

Ar trebui să vă concentraţi asupra Capitolului 5 dacă aţi răspuns: 1.a, 8.a *sau c, 11.b sau d, 12.a sau c. De asemenea, Capitolul 5 trebuie parcurs şi dacă*, în urma testului „Vă găsiţi cu uşurinţă locul...", a reieşit faptul că sunteţi inflexibil, dacă nu v-aţi notat reproşurile pe care vi le faceţi singur pentru

simplul motiv că nu le conștientizați și dacă nu ați putut spune ce formulă folosiți de regulă în locul expresiei „Eu simt".

Acordați atenție Capitolului 6 dacă ați răspuns: 2.d, 4.b, 5.a, b sau d, 6.d, 9.b, 14.d, 15.d. Capitolul 6 este indicat și în cazul în care considerați că nu ați știut niciodată cum să interpretați expresiile și gesturile repetate ale părinților dumneavoastră și, în cazul în care testul *„Gândiți dualist?"* a relevat faptul că vă simțiți mai în siguranță atunci când etichetați oamenii, chiar dacă nu aveți tendința de a clasifica lucrurile.

Următoarele patru capitole gravitează în jurul unuia și aceluiași proces, pe care l-am numit *Formarea mușchiului emoțional* și în care ne vom concentra asupra senzațiilor fizice. Fiecare capitol conține exerciții ce vă vor învăța cum să vă uniți noile forțe emoționale cu cele intelectuale, pentru ca – profitând de o inteligență astfel sporită – niciodată să nu mai întâmpinați probleme precum cele din trecut, de pe când nu vă ajutați decât de rațiune. Bineînțeles, progresele vă vor fi înregistrate prin intermediul testelor, iar la sfârșitul fiecărui capitol veți da un examen, pe care trebuie să-l luați dacă vreți să treceți mai departe.

Depinde numai de dumneavoastră cât de repede veți progresa. Sunt oameni care obțin diploma de absolvire după doar câteva luni – majoritatea însă își petrec toată viața învățând. Aveți răbdare; nu vă așteptați să deveniți chiar peste noapte o persoană total echilibrată sufletește.

Sper că am furnizat intelectului toate informațiile de care aveați nevoie pentru a acționa, dar știu că pasiunea este cea care vă va motiva. Să începem, așadar, cu pasiunea.

PARTEA ÎNTÂI
ÎNVAȚĂ SĂ SIMȚI

3. ȘCOALA PRIMARĂ A SENZAȚIILOR

Dacă nu receptați și nu simțiți organic emoțiile, atunci se poate spune că pur și simplu nu simțiți nimic.

Descriem adesea în termeni fizici evenimente care ne-au afectat emoțional – „Simțeam că plutesc", „A fost ca și cum cineva m-ar fi lovit în stomac" – dar nu facem decât să vorbim despre ele, și atât. În loc să le *simțim* cu adevărat, mai degrabă ne lăsăm dominați de teamă și rușine. Ne-am perfecționat deprinderi intelectuale puternice care să ne împiedice de la o trăire reală a sentimentelor care ne încearcă.

Din fericire, faptul că v-ați obișnuit să gândiți, dar nu știți să simțiți, nu înseamnă că nu le puteți face pe amândouă simultan. La fel cum, după o perioadă lungă de nesolicitare a picioarelor, învățați iar să pășiți, tot așa puteți reînvăța emoțiile uitate undeva în arhivele dumneavoastră personale; nu *trebuie să vă fie teamă de ele sau de pierderea autocontrolului.*

După cum am explicat în capitolul precedent, emoțiile sunt o importantă sursă de informații, așa că este esențial să învățăm cum să ne anihilăm această teamă de a simți. Atunci când, în ciuda inconfortului emoțional inevitabil, vă veți simți în largul dumneavoastră cu propriile emoții, amintirea afecțiunilor sufletești nu vă va mai copleși și veți putea recepta informațiile cu calm și seninătate.

Prin urmare, se poate spune că, asemenea oricărui mușchi, *mușchiul emoțional* poate fi întărit prin exercițiu. Începând din acest capitol, în cadrul secțiunii *Formarea mușchiului emoțional* vă voi oferi o serie de exerciții progresive, al căror scop final este obținerea unui EQ ridicat. Aceste exerciții vă vor învăța cum să vă conștientizați intens emoțiile și cum să le experimentați

organic, nu numai sufletește, în intimitatea căminului dumneavoastră. Cuprinzând aceleași tehnici, Capitolele 4, 5 și 6 au ca finalitate pregătirea dumneavoastră emoțională, astfel încât să puteți identifica și interpreta atât propriile sentimente, cât și sentimentele altora, indiferent de subtilitatea lor, chiar și în condițiile în care ați putea fi frământat de o mulțime de alte probleme.

Pentru început, vom face câțiva pași mici, dar siguri. Cel puțin o lună, veți exersa în fiecare zi *Formarea mușchiului emoțional*, pentru a vă conștientiza senzațiile fizice și pentru a stimula receptivitatea corpului dumneavoastră la semnalele emoționale. Vă voi spune cum să vă monitorizați rezultatele și ce să faceți în cazul în care v-ați împotmolit. În finalul capitolului, veți da un mic examen, de care depinde promovarea dumneavoastră.

Iată programul de bază:

Planul cursurilor școlii primare: conștientizarea emoțiilor

În fiecare zi, timp de 28 de zile consecutiv:

- exersați *Formarea mușchiului emoțional*, Partea întâi (30-40 de minute)*.
- faceți mișcare – mergeți pe jos, dansați sau treceți la exerciții mai viguroase (pag. 55-56).
- în fiecare dimineață, când vă treziți, întrebați-vă: *„Cum mă simt?"* (pag. 59).
- folosiți bilețele care să vă împrospăteze memoria (pag. 58).

Înainte de a începe, haideți să aflăm dacă receptați emoțiile la nivelul corpului. Ori de câte ori îmi întreb studenții dacă își conștientizează fizic emoțiile, majoritatea îmi răspund: „Bineînțeles că le percep organic. Unde să le simt, dacă nu în corp?" Și totuși, cei mai mulți nu au nici cea mai vagă idee despre ce senzații fizice este vorba, căci la adulți ele s-au pierdut de mult. Vi le-ați pierdut și dumneavoastră?

TEST
Vă conștientizați senzațiile, sau nu?

Când nu vă simțiți bine, vă dați seama imediat ce anume vă doare? Când sunteți în culmea fericirii, mulțumit sau cu sufletul împăcat, puteți să localizați fizic sentimentul? Răspundeți la următoarele întrebări – fiți cât se poate de sincer – și păstrați răspunsurile la îndemână: veți avea nevoie de ele mai târziu.

---

* Pentru fiecare zi pierdută, adăugați alte două zile la cele 28. Pentru 5 zile consecutive pierdute, luați-o de la capăt cu ciclul de 28 de zile.

1. În ce parte a corpului simţiţi teama?_____
2. În ce parte a corpului simţiţi furia?_____
3. În ce parte a corpului simţiţi bucuria?_____
4. În ce parte a corpului simţiţi tristeţea?_____
5. În ce parte a corpului simţiţi dragostea . . .
   pentru iubit(ă)?_____
   pentru copii?_____
   pentru părinţi?_____
   pentru fraţi?_____
   pentru prieteni?_____

Nu există un răspuns standard la fiecare întrebare, pentru simplul motiv că nu există doi oameni la fel. Dar cu toţii simţim o gamă largă de emoţii în aceleaşi zone ale corpului. Organic, teama poate fi percepută ca o încordare. Senzaţiile fizice ale furiei sunt o căldură puternică sau o energie excesivă în stomac, piept sau gât. Tristeţea o resimţiţi ca pe o durere în piept sau ca pe o îngreunare a trupului, în timp ce bucuria vă dă senzaţia opusă, de lejeritate. Majoritatea oamenilor simt dragostea în zona inimii, iar diferitele tipuri de iubire sunt percepute mai degrabă ca diferenţe de intensitate, decât ca senzaţii cu localizări diferite.

Dacă aţi putut localiza acele zone ale corpului unde vi se cuibăresc emoţiile, atunci într-o săptămână sau două veţi fi destul de pregătit pentru a aborda Capitolul 4. Dar dacă nu v-aţi putut aminti când aţi simţit ultima dată vreuna dintre emoţiile de mai sus, sau dacă nu le-aţi receptat decât la nivelul intelectului, atunci trebuie neapărat să exersaţi cel puţin o lună şi, de asemenea, să practicaţi serios şi celelalte exerciţii ajutătoare care vor urma.

Ştiu că veţi fi mulţumit. Veţi afla aspecte ale personalităţii dumneavoastră pe care introspecţia mentală nu le va putea releva niciodată şi veţi ajunge la o formă de autocontrol care nu va depinde neapărat de intelect.

FORMAREA MUŞCHIULUI EMOŢIONAL – PARTEA I

Formarea muşchiului emoţional este un program de exerciţii bazat pe ideea că, după cum nu puteţi alerga într-o cursă de maraton în condiţii de sănătate precară, tot aşa nu puteţi obţine autocontrolul în condiţii de paralizie emoţională. Pregătirea emoţională este la fel de importantă ca şi cea fizică.

Atunci când emoţiile sunt lăsate să răzbată la suprafaţă, prima reacţie a intelectului este să dea alarma în legătură cu pierderea iminentă a autocontrolului. Va trebui să depuneţi mult efort pentru a ignora avertismentul raţiunii şi pentru a nu vă lăsa copleşit de temeri. În instrucţiunile exerciţiilor

care vor urma, am folosit cuvinte ca *permite, eliberează, invită*, într-o încercare timidă de a convinge raţiunea vă lase să vă manifestaţi emoţiile. Aceasta însă nu înseamnă că în tot acest proces veţi fi pasiv. Va trebui să renunţaţi la vechile deprinderi şi să dobândiţi altele noi. Veţi avea de străbătut un drum lung şi de escaladat *vârfuri înalte. Nu sunteţi un receptor inert. Emoţiile vin dinlăuntrul* dumneavoastră, nu din afară – ele vă fac să fiţi cel care sunteţi – şi aveţi nevoie de curaj şi perseverenţă pentru a dobândi autocontrolul.

Temă: Exersaţi Formarea muşchiului emoţional, Partea I cel puţin 20 de minute pe zi – ideal ar fi 30-40 de minute – timp de 28 de zile consecutiv. Este perioada de timp considerată de psihologi ca necesară oricărei schimbări comportamentale ce necesită un efort considerabil. Planificaţi-vă să exersaţi timp de o lună exerciţiile din fiecare capitol al primei părţi din această carte, dar sfatul meu este să vă gândiţi la această lună ca la 28 de zile de efort susţinut. Veţi avea mai mult succes în cultivarea muşchiului emoţional dacă vă veţi întreţine condiţia fizică şi dacă veţi fi atent la tot ceea ce se petrece în *trupul dumneavoastră. Folosiţi exerciţiile ajutătoare de la „Muşchi pentru* muşchi".

Dacă vreţi, totuşi, să fiţi indulgent cu intelectul dumneavoastră, atunci vă puteţi nota gândurile într-un jurnal, dar nu vă aşteptaţi ca acestea să descrie cu acurateţe *experienţa* pe care o trăiţi. Mai indicat pentru dumneavoastră, în această lună, ar fi să lăsaţi raţiunea să identifice schimbările comportamentale şi, în general, ale întregii fiinţe, schimbări care vor rezulta din mărirea coeficientului emoţional. Este bine, de asemenea, să vă folosiţi de bileţele precum cele despre care vă voi vorbi în pagina 58, pentru a vă ajuta în exerciţiile fizice.

Scop: Trebuie să ajungeţi să puteţi conştientiza un sentiment intens timp de *10-12 minute, fără a deveni nervos sau a vă înspăimânta. Nimeni nu a ajuns la* rezultatele dorite dintr-o dată, aşa că nu vă descurajaţi. Exersând zilnic, veţi putea probabil localiza şi conştientiza senzaţiile fizice într-o săptămână sau două. Unul dintre studenţii mei a exersat cu conştiinciozitate timp de trei săptămâni exerciţiile din acest capitol, până să reuşească să-şi conştientizeze sentimentele. Era –spunea el – ca şi cum ar fi „dezgropat o comoară uitată". În vreo două săptămâni de exersări *zilnice*, probabil şi dumneavoastră veţi putea localiza şi simţi intens emoţiile pe care le încercaţi. Ceea ce nu înseamnă însă că veţi putea deja numi sentimentele asociate acestor senzaţii, sau că le veţi putea determina cauza: amintiţi-vă, sunteţi încă în şcoala primară.

Efecte: În cadrul acestui proces în trei părţi, va trebui să vă detensionaţi *mental cu ajutorul tehnicilor de respiraţie, de relaxare şi meditaţie, astfel încât* să vă concentraţi numai asupra senzaţiilor fizice. Vă veţi focaliza toată energia asupra celei mai intense senzaţii descoperite în corp şi apoi veţi încerca să o

simţiţi timp de cel puţin 10 minute. În cele din urmă, vă veţi smulge brusc lumii senzaţiilor, întorcându-vă la cea exterioară.

Ceea ce veţi simţi poate îmbrăca diferite forme: de la toropeală, la o multitudine de senzaţii fizice, la defulare emoţională şi chiar la plâns. Probabil veţi fi derutat de faptul că furia pe care o conştientizaţi în lumea reală se transformă, în timpul exerciţiului, în tremur ori teamă, sau de faptul că descoperiţi dureri de care nu aţi fost conştient niciodată. Nu vă fie teamă: atâta vreme cât urmaţi instrucţiunile, nu veţi fi copleşit. Veţi vedea că sunteţi mai puternic decât aţi crezut. Când vă veţi reîntoarce brusc din lumea sentimentelor în lumea fizică ce vă înconjoară, îi veţi oferi minţii şansa de a înregistra tot ceea ce corpul a descoperit în timpul exerciţiilor. Şi nu numai că veţi fi trecut cu bine o experienţă emoţională, dar veţi fi ieşit din ea şi fortificat, total relaxat, mai sensibil faţă de dumneavoastră şi poate chiar şi faţă de ceilalţi.

Înainte de a începe, citiţi cu atenţie următoarele instrucţiuni de trei ori, sau până vă veţi imagina cum parcurgeţi exerciţiul pas cu pas, în ordinea descrisă. Puteţi memora notele recapitulative de la pagina 52, pentru a nu vă abate de la etapele exerciţiului. Puteţi, de asemenea, poposi mai mult asupra părţii de început a exerciţiului: cu cât veţi fi mai relaxat, cu atât mai uşor vă veţi identifica senzaţiile. Gândiţi-vă puţin la ce aţi vrea să faceţi în finalul exerciţiului – să daţi un telefon, să spălaţi maşina, să puneţi masa etc.

Preliminarii

Înainte de a trece la exerciţiul propriu-zis, de formare a muşchiului emoţional, creaţi-vă o ambianţă confortabilă:

1. Scoateţi-vă pantofii şi îmbrăcaţi ceva lejer.
2. Ridicaţi receptorul din furcă, închideţi uşa, dacă este nevoie, sau puneţi un semn de genul „Nu deranjaţi".
3. Aşezaţi-vă într-un scaun cu spătar, sau întindeţi-vă – dacă ştiţi sigur că nu vă va lua somnul.
4. Fixaţi alarma ceasului, dacă aveţi tendinţa să vă uitaţi tot timpul cât este ora.
5. Faceţi puţină mişcare pentru detensionarea muşchilor.
6. Muzica vă ajută în abordarea exerciţiului. Ea stârneşte şi amplifică emoţiile. De exemplu, dacă la un moment dat v-a năpădit un sentiment de tristeţe şi dacă vreţi să aflaţi mai multe despre această senzaţie, ascultaţi melodii care vă întristează. Eu însămi am înregistrat o casetă cu muzică clasică, ce m-a ajutat să mă relaxez şi să-mi amplific intensitatea emoţională. Nu m-am limitat numai la muzica clasică, şi mai târziu am experimentat şi alte genuri, înregistrând mai multe casete de acel fel.
7. Nu fumaţi, nu consumaţi alcool şi nu mâncaţi în timpul exerciţiilor. În general, cu cât sunteţi mai puţin dependent de asemenea lucruri, cu atât vă va

fi mai ușor să vă concentrați, căci fumatul, alcoolul sau medicamentele blochează centrii emoționali.

8. Nu practicați exercițiul înainte de culcare. Culcându-vă, vă anihilați practic trăirile pe care le-ați experimentat, căci nu veți mai avea timp să reflectați la diferența dintre simțirea din interior și senzațiile vieții active de zi cu zi.

ÎNCEPUTUL: RELAXAȚI-VĂ ȘI ELIBERAȚI-VĂ DE GÂNDURI

Ce trebuie să știți despre acest pas: Corpul dumneavoastră se va destinde. Detensionându-vă, umerii vi se vor lăsa puțin mai jos, astfel încât gâtul va părea mai lung. Maxilarul nu va mai fi încordat, iar gura vi se va întredeschide ușor. Degetele de la mâini și de la picioare vi se vor întinde.

1. Începeți prin a vă încorda, preț de câteva secunde, și apoi vă destindeți fiecare parte a corpului, de la cap la picioare sau invers. Concentrați-vă asupra fiecărei regiuni a corpului și încordați-o numărând până la cinci sau șapte, după care o destindeți. Concentrați-vă asupra mușchilor, oaselor și țesuturilor din degetele de la picioare, tălpi, picioare, pelvis, zona lombară, abdomen, piept, mâini, brațe, umeri, gât, cap și față. Lăsați aceste regiuni să devină complet moi, după suita de încordări și relaxări.

2. Eliberați-vă mintea de gânduri. Respirați de câteva ori adânc, eliminând gândurile la fiecare expirație. Eliberați aceeași cantitate de aer pe care ați inspirat-o. Așezați-vă o mână pe piept, iar pe cealaltă pe pântec. Simțiți cum ambele mâini se mișcă? Dacă nu, inspirați și mai adânc și expirați la fel de profund. Pe măsură ce repetați exercițiul de respirație, relaxați-vă corpul. Puteți chiar să vă însoțiți acest exercițiu de cuvintele „pântec relaxat, piept relaxat".

La început nu va fi ușor să vă eliberați de toate gândurile. Nu este exclus ca acestea să vă năpădească, cu intermitențe, conștiința. În acest caz, va trebui să vă concentrați mai mult asupra respirației și să vă descotorosiți de gânduri în timp ce expirați. Probabil veți fi nevoit să recurgeți de mai multe ori la această stratagemă în timpul exercițiului.

CONTINUAREA: CONCENTRAȚI-VĂ ASUPRA SENZAȚIILOR

Ce trebuie să știți despre acest pas: Pe măsură ce respirația dumneavoastră va deveni mai profundă, veți conștientiza creșterea în intensitate a senzațiilor sau, dimpotrivă, vă veți opune acestui proces, limitându-vă respirația, adormind sau concentrându-vă asupra gândurilor care vă înspăimântă sau a celor critice.

Fără să vă grăbiţi, încercaţi să vă simţiţi fiecare părticică a corpului, pentru a localiza unde anume vi s-a cuibărit cea mai intensă senzaţie. Aceasta ar trebui să fie undeva sub frunte, dacă nu cumva vă doare capul. Concentraţi-vă asupra acestei zone şi *canalizaţi-vă respiraţia spre centrul ei.* Cum? Închipuiţi-vă că această zonă este un hublou spre care vă direcţionaţi respiraţia. Sau imaginaţi-vă că este un balon pe care, respirând, îl veţi umfla din ce în ce mai mult, ori o piscină în care vă scufundaţi din ce în ce mai adânc. Apelaţi de fiecare dată la altă imagine, pentru a o găsi pe cea care vi se potriveşte şi dă rezultatele cele mai bune.

Esenţial, în acest punct al exerciţiului, este să trăiţi cu intensitate senzaţiile fizice pe care corpul dumneavoastră le resimte pe măsură ce respiraţi. Nu fiţi surprins dacă la început aveţi o senzaţie de apăsare sau încorsetare – emoţiile inerte vor sparge în cele din urmă barajul, prin intermediul exerciţiilor.

O dată localizată senzaţia, lăsaţi-o să crească în intensitate, continuând să respiraţi profund. Concentraţi-vă asupra senzaţiilor fizice, dar nu vă împotriviţi nici sentimentelor de teamă, furie sau tristeţe pe care le încercaţi. Dacă nu vă încearcă nici un astfel de sentiment, atunci gândiţi-vă la cum este atunci când nu simţiţi nimic. Eventual, v-ar putea fi de folos dacă, la fiecare inspiraţie şi expiraţie, v-aţi spune (fără însă a-*l transforma în gând obsesiv*) „Mă las cuprins de senzaţii". Dacă senzaţia pe care încercaţi să o conştientizaţi se diminuează, în loc să se intensifice, este semn că sunteţi sub influenţa raţiunii.

Nu vă grăbiţi; o exteriorizare gradată este mai benefică şi mai puţin înfricoşătoare. Ideea este să vă lăsaţi cuprins de ea, nu să forţaţi sentimentele.

Aveţi încredere în corp, lăsaţi-l să vă spună el cât de mult vrea să simţiţi sau să conştientizaţi ceva, la un moment dat.

Senzaţia pe care o încercaţi la început s-ar putea să se transforme într-o alta, sau se poate întâmpla ca sursa acelei senzaţii să se deplaseze în altă zonă a corpului. Este în regulă; abandonaţi-vă noii senzaţii atâta vreme cât aceasta se intensifică. Dacă nu îşi sporeşte intensitatea, atunci apelaţi la exerciţiul de respiraţie pentru a vă orienta din nou spre punctul de maximă intensitate.

Este posibil ca, simultan, să conştientizaţi vag o întreagă gamă de sentimente. Poate că aţi simţit o durere, sau aţi avut o senzaţie de contractare a unei întregi părţi a corpului, cum ar fi torsul. Fiinţe complexe fiind, rar ni se întâmplă ca la un moment dat să fim copleşiţi doar de o singură emoţie sau de o singură senzaţie fizică. (Amintiţi-vă combinaţia de tristeţe şi bucurie pe care o resimţiţi la o nuntă.) Prin urmare, este normal ca nu o senzaţie, ci mai multe să se înghesuie în conştiinţa dumneavoastră în timpul practicării acestui exerciţiu. Este bine dacă se întâmplă aşa. Scopul dumneavoastră este să vă *concentraţi asupra celei mai intense senzaţii, aşa că recurgeţi la exerciţiul de* respiraţie pentru a vedea dacă senzaţia respectivă scade sau nu în intensitate. Dacă nu scade, atunci concentraţi-vă asupra acelei zone.

Abandonați-vă celei mai intense senzații 10-20 de minute, sau cât timp rezistați dumneavoastră. Emoțiile sunt asemenea cailor sălbatici, speriate și debordând de energie, iar singurul mod de a le îmblânzi este să aveți răbdare cu ele. Nu-i nimic dacă vă este teamă să vă concentrați intens mai mult de 5 minute. Repetând exercițiul nu o singură dată, ci de 2-3 ori pe zi, veți ajunge până la urmă să vă concentrați cel puțin 10 minute asupra lor.

Nu este exclus ca unii să simtă nevoia să plângă, o dată ajunși în acest punct al exercițiului. Nu pentru că ar fi triști, ci adesea pentru că au stat închiși în ei atât de mult timp, încât acum simt nevoia să se descarce. Alții gem, scot fel de fel de sunete, se întind sau le zvâcnesc diverse părți ale trupului.

Tremurul este o manifestare fizică normală a împotrivirii rațiunii dumneavoastră, care vă spune că acea senzație intensă nu este firească, în timp ce dumneavoastră încercați să vă convingeți că este. Dacă începeți să tremurați, continuați să respirați profund și să vă concentrați asupra senzației intense respective.

Dacă nu simțiți nimic, sau ceva foarte vag, amintiți-vă că până și incapacitatea de a simți este tot un sentiment, atâta doar că nu are nume. Concentrați-vă, deci, asupra acestui vid senzorial, asupra lipsei oricăror emoții, exact ca în cazul în care ați fi simțit vreo emoție.

ÎNCHEIEREA: ÎNTOARCEREA LA LUMEA REALĂ

Ce trebuie să știți despre acest pas: Dacă nu vă mai puteți opri din plâns, s-ar putea să depășiți timpul alocat exercițiului. ***Nu faceți asta!*** *Adunați-vă gândurile și reveniți la lumea exterioară: nu trebuie să rămâneți pradă sentimentelor cărora tocmai v-ați abandonat*

1. Când timpul alocat exercițiului a expirat, ridicați-vă, deschideți larg ochii și dezmorțiți-vă corpul. Scuturați-vă picioarele, faceți mișcare și, dacă ați plâns, spălați-vă pe față.

Nu vă mai gândiți la sentimente, canalizați-vă gândurile și atenția către activitățile dumneavoastră zilnice.

2. Cu toate că v-ați transferat atenția de la lumea interioară la cea exterioară, sentimentele – cel puțin unele dintre ele – nu vă vor părăsi imediat. Nu vă luptați cu ele, dar nici nu le mai acordați atenție.

Bilanțul

Exercițiul s-a încheiat. Cum vă simțiți? Indiferent de ceea ce ați descoperit, sunteți pregătit să abordați activitățile zilnice cu mai multă vigoare și putere de concentrare. Nu v-ați schimbat prea mult, doar că acum sunteți mai

împăcat cu dumneavoastră decât de obicei. Cu toate că senzaţiile nu mai sunt în centrul atenţiei, corpul dumneavoastră încă le înregistrează. Asta e bine, dar acum trebuie să-i permiteţi şi raţiunii să-şi intre în rol. Corpul este cel care resimte efectele exerciţiului, dar aveţi nevoie de raţiune pentru a analiza aceste rezultate şi pentru a putea reflecta asupra lor. Iată, în continuare, câteva dintre întrebările pe care raţiunea vi le-ar putea adresa:

Ce fac dacă nu am simţit nimic? Nu abandonaţi, repetaţi exerciţiul până veţi *simţi* ceva. Amintiţi-vă că unora le-a luat trei săptămâni până să ajungă la vreun rezultat, însă în acel moment au înţeles că meritase efortul. Dacă nu aveţi răbdare şi vreţi cu tot dinadinsul să vă activaţi mai curând emoţiile, atunci, la următoarea exersare, încercaţi această alternativă:

1. Înainte de a vă cerceta corpul în căutarea senzaţiilor, încercaţi să retrăiţi o emoţie recentă, nu prea intensă, pentru a vă familiariza astfel cu procesul pe care îl aveţi de experimentat. Poate că nu v-aţi simţit în largul dumneavoastră într-o situaţie care, aparent, nu prezenta nici o ameninţare sau aţi izbucnit în râs când nu trebuia, fără să ştiţi de ce. Recreaţi mental acest moment cu toată puterea pe care o aveţi.

2. O dată „reactivat" sentimentul respectiv, concentraţi-vă asupra senzaţiilor fizice. Nu vă lăsaţi pradă AMINTIRILOR! În timp, această tehnică vă va ajuta să vă reamintiţi emoţii din ce în ce mai intense, dar pentru moment este bine să vă obişnuiţi cu cele mai puţin solicitante.

Dacă, după o lună de exerciţiu, nu veţi ajunge să puteţi rezista senzaţiilor nici măcar 10 minute, atunci adăugaţi programului dumneavoastră zilnic *mantra împotriva temerilor prezentată în Capitolul 4*.

De ce mă doare capul? În primul rând, nu i-aţi permis senzaţiei să atingă o intensitate suficient de mare. Sau poate aţi început să vă ţineţi respiraţia. Nu trebuie să vă grăbiţi, dar nici să fiţi prea încordat. Data viitoare, amintiţi-vă să *respiraţi profund, ritmic, ori de câte ori senzaţia asupra căreia v-aţi concentrat* slăbeşte în intensitate sau rămâne difuză.

Pot denumi senzaţia în funcţie de zona în care o localizez? Locul în care se cuibăreşte senzaţia indică faptul că, în copilărie, aţi încercat să vă sustrageţi *senzaţiei respective* contractându-vă acea *parte a corpului*. Aşa cum am afirmat mai înainte, pot fi făcute anumite precizări despre zonele în care simţim emoţiile, dar este prea devreme pentru a vă îngrijora dacă nu reuşiţi să numiţi senzaţii pe care nu le-aţi scos încă la lumină şi, cu siguranţă, prea devreme pentru a încerca să le aflaţi cauzele.

Probabil aţi remarcat faptul că în Partea I am folosit cuvântul *senzaţie* mai des decât cuvântul *emoţie*. De ce? Pentru că deocamdată sunt mai importante senzaţiile fizice. E bine dacă senzaţia asupra căreia v-aţi concentrat în timpul exerciţiului a fost însoţită de resimţirea profundă a unei anumite emoţii. Dar

dacă nu ați mai simțit de mult vreo emoție oarecare, ceea ce veți simți pentru început – dacă veți putea simți ceva – va fi o senzație fizică ciudată.

Nu vă lăsați păcălit, considerând că știți despre ce emoții este vorba atunci când simțiți ceva, sau că știți ce anume le-a provocat. Nu sunteți încă destul de dotat emoțional pentru a fi sigur că informațiile pe care le receptați nu sunt generate de intelect.

Cât timp îmi va lua? Intelectualii vor avea probabil nevoie de 28 de zile pentru acest exercițiu. Alții vor depăși această etapă într-o săptămână sau două. Oricum, rămâneți la acest capitol atât cât este nevoie, astfel încât să ajungeți să rezistați unei senzații intense cel puțin 10 minute. De obicei, 28 de zile sunt de ajuns, dar unora le trebuie chiar și 2-3 luni pentru a se destinde, a se familiariza cu acest proces și a căpăta încredere în el. Totul e să nu renunțați!

EXERCIȚIUL DE FORMARE A MUȘCHIULUI EMOȚIONAL
Note recapitulative

1. Creați-vă o ambianță de confort și siguranță.
2. Eliberați-vă mintea de gânduri și concentrați-vă asupra respirației profunde.
3. Relaxați-vă corpul.
4. Concentrați-vă asupra corpului fără să vă grăbiți, luând aminte la toate emoțiile și senzațiile fizice și localizând zonele în care le resimțiți cel mai intens. Dacă nu simțiți nimic, atunci concentrați-vă asupra acestui sentiment, asupra faptului că nu simțiți nimic.
5. Abandonați-vă senzațiilor, lăsându-le să se intensifice, continuând să respirați adânc și direcționându-vă respirația către zona în care senzația este resimțită cel mai acut. Nu vă lăsați condus de rațiune.
6. Încercați să vă concentrați în felul acesta asupra senzațiilor timp de 5-20 de minute. Dacă repetați exercițiul de două sau de trei ori pe zi, atunci sunt de ajuns 2-3 minute.
7. Încheiați exercițiul, eliberându-vă de senzațiile fizice și întorcându-vă la activitățile și responsabilitățile zilnice.

Știu că nu va fi ușor. Va trebui să munciți mult, vă va lua ceva timp și, pe deasupra, se poate întâmpla să nu vreți să aflați ceea ce veți descoperi despre dumneavoastră. Vă voi oferi, în continuare, încă un stimulent menit să vă determine să nu renunțați...

STUDII ŞI STATISTICI ÎNCURAJATOARE

De câte ori nu vi s-a întâmplat să vedeţi un copil plângând de mama focului din cauza unei căzături, iar după câteva minute să înceapă să alerge şi să se zbenguie de parcă nimic nu s-ar fi întâmplat? Neînvăţaţi încă să desconsidere senzaţiile, comportamentul celor mici demonstrează că sănătatea, mentală şi fizică, depinde de folosirea supapei emoţionale. Studiile asupra copiilor au demonstrat că această trăsătură, caracteristică vârstei inocenţei, poate fi recuperată:

• Potrivit recunoscutului psiholog de la Harvard, Jerome Kagan, în ciuda faptului că mulţi copii au un comportament inhibitiv în primele luni de la naştere, acesta se poate schimba în timp ca urmare a unor *experienţe-limită* – proces ce atrage după sine toleranţe ridicate la disconfort emoţional. Tot lovindu-se de diverse obstacole emoţionale, din timizi, tăcuţi şi temători, copiii ajung să-şi conştientizeze foarte bine spaimele sau alte sentimente care îi copleşesc.

• În urma unui studiu realizat într-o universitate europeană, a reieşit faptul că, pentru a-şi controla comportamentul agresiv, copiii de vârstă şcolară ar trebui învăţaţi să-şi monitorizeze sentimentele. Conştientizând senzaţii fizice – de exemplu, împurpurarea obrajilor sau încordarea anumitor părţi ale corpului – din momentele în care îşi ies din fire, ei ar putea să-şi înfrâneze agresivitatea. Chiar şi atunci când ne-am format anumite automatisme, putem să ne dezvăţăm de comportamentele respective luându-ne în considerare senzaţiile din acele momente.

• În cazul adolescenţilor, ca şi în cel al adulţilor, depresiile sunt de obicei rezultatul înlocuirii comportamentului instinctual cu deprinderi formate ca rezultat al însuşirii mesajelor precaute, repetate, ale intelectului. Studiile au arătat că reacomodarea cu emoţiile cele mai simple a oferit adolescenţilor puterea de a se opune gândurilor pesimiste generatoare de depresii.

• S-a descoperit că incapacitatea de a deosebi un sentiment de altul a cauzat probleme legate de alimentaţie în cazul a mai mult de 900 de adolescente. Cu cât erau aceste fete mai incapabile să-şi controleze sentimentele, cu atât afecţiunile lor s-au dovedit a fi mai complicate. Aceeaşi teorie este valabilă şi în cazul tinerilor dependenţi de droguri şi alcool. Studiile arată că dependenţa apare ca rezultat al încercării acestora de a-şi înăbuşi sentimentele de nervozitate, furie sau deprimare.

Dacă aveţi puterea de a vă reactiva calităţile native în timpul exerciţiilor de cultivare a muşchiului emoţional, atunci aveţi toate şansele să vă măriţi performanţele în domenii care solicită conştiinţa emoţională sau capacităţi similare:

• *Al șaselea simț.* Conștiința emoțională ține de un simț foarte puternic, inalterabil, al adevăratei noastre esențe – un fel de al șaselea simț. Este o reacție spontană la o situație dată. Deseori îi spunem *instinct*. Cultivarea mușchiului emoțional va avea ca rezultat, printre altele, ascuțirea simțurilor și dezvoltarea instinctului, astfel încât să puteți sesiza pericolul chiar și acolo unde aparent el nu există.

• *Fluiditatea conștiinței.* Dacă ați realizat vreodată o servă perfectă la tenis, fără nici un efort de concentrare, sau dacă v-ați surprins desenând aproape artistic fără a avea prea multe cunoștințe în domeniu, atunci ați experimentat o senzație care vine direct de undeva din interior, fără a mai trece prin filtrul rațiunii. Racheta sau pensula au devenit, parcă, o extensie a brațului și totul a decurs de la sine, fără a vă mai gândi la ce trebuie să faceți. Puterea dumneavoastră de a vă induce și a vă menține această stare fluidă, de pură simțire, este direct proporțională cu capacitatea de a vă simți emoțiile. Și tot de conștienta emoțională depind și performanțele dumneavoastră sportive sau cele artistice.

• *Conștiința socială.* Un părinte, spre deosebire de oricine altcineva, știe, în mod inexplicabil, când plânsetul copilului său înseamnă „Mi-e foame" și când el înseamnă „Ajută-mă, m-am lovit!". Este corpul, și nu capul, cel care face distincția între cele două plânsete. Dacă nu mă credeți, încercați să descrieți această diferență în cuvinte. Corpul are o conștiință a lui, iar aceasta este una socială. Conștiința emoțională ne informează nu numai despre sentimentele noastre, ci și despre ale altora. Ea ne ajută să stabilim legături incredibil de puternice cu cei dragi nouă.

• *Motivație și perseverență.* Formarea mușchiului emoțional vă va învăța că durerea nu înseamnă renunțare, ci continuarea drumului început. După ce veți afla că durerea este constructivă și că are limite, este puțin probabil că veți mai lăsa teama să vă împiedice în atingerea țelului propus.

Cu siguranță veți găsi folositoare aceste încurajări, și tot pentru formarea mușchiului emoțional vă voi oferi în continuare și alte sfaturi.

MUȘCHI PENTRU MUȘCHI: EXERCIȚII ÎN SPRIJINUL CULTIVĂRII MUȘCHIULUI EMOȚIONAL

Încă o dată: emoția este o trăire fizică. Prin urmare, nu vă așteptați să treceți prin această experiență a senzațiilor fără o bună pregătire corporală; ar fi ca și cum ați încerca să interpretați o piesă de Chopin la un pian dezacordat. Conștientizarea diverselor senzații, asemenea unei compoziții care folosește o varietate de linii melodice, unele mai importante decât altele, creează textura

sensibilităţii noastre emoţionale. Pentru a auzi, cu adevărat, întreaga simfonie, trebuie să o puteţi percepe cu toate simţurile, în tot corpul.

Din păcate, mulţi consideră că simţim emoţiile în corp în modul în care o facem deoarece recepţionăm mesajele care par că vin direct din suflet. Însă adevărata inteligenţă emoţională presupune „acordarea" sensibilităţii noastre la lungimile de undă ale semnalelor recepţionate de întregul corp, de la bărbie până la vârfurile degetelor de la picioare. Putem face acest lucru fie concentrându-ne asupra trupului cu ajutorul tehnicilor de vizualizare ori al procedeelor mnemonice, fie stimulându-ne receptivitatea la senzaţiile fizice, făcând ceea ce corpul nostru este menit să facă: mişcare.

Dacă nu aţi simţit prea multe în timpul exerciţiului „Formarea muşchiului emoţional", primul lucru pe care trebuie să-l faceţi este să acordaţi atenţie corpului dumneavoastră. Cum v-aţi descurcat la testul „Vă conştientizaţi senzaţiile, sau nu?", de la începutul capitolului? Sunteţi conştient, în fiecare moment, de corpul dumneavoastră? Sau nu ştiţi ce să răspundeţi când cineva vă întreabă de unde aveţi vânătaia de la picior? Ori nu vă daţi seama decât în ultima clipă că v-aţi îmbolnăvit? Puteţi preciza unde aveţi semne din naştere şi puteţi descrie felul în care a evoluat corpul dumneavoastră de-a lungul anilor? Luaţi maşina pentru a face cumpărături undeva, la 5 minute distanţă de blocul în care locuiţi? Toate exerciţiile din această secţiune vă pot ajuta să restabiliţi legătura cu trupul dumneavoastră, în vederea reactivării conştiinţei emoţionale.

Cercetările ne arată că exerciţiul este benefic nu numai pentru organism, ci şi pentru bunăstarea noastră intelectuală şi emoţională. Cu ani în urmă, lucrând împreună cu specialistul Jean Houston, am aflat că între mişcare, în general, şi dezvoltarea celulelor creierului există o legătură directă, care face ca mişcarea – mai ales cea care iese din rutină – să influenţeze pozitiv capacitatea mnemonică şi coeficientul de inteligenţă (IQ). În câteva sanatorii pentru bătrâni s-au obţinut rezultate remarcabile în legătură cu restabilirea memoriei şi chiar cu stoparea deteriorării mentale, atunci când bătrânii au fost ajutaţi şi reacomodaţi cu mişcarea.

Sunt sigură că exerciţiile fizice au influenţe benefice la fel de mari şi asupra coeficientului emoţional (EQ), mai ales dacă emoţiile activate prin formarea muşchiului emoţional sunt neplăcute. Stimulând producerea de endorfine, compuşi organici naturali euforizanţi, mişcarea şi exerciţiile demonstrează că a simţi poate deveni şi un lucru plăcut, un proces de relaxare mentală.

Încă un pas

Dacă aţi evitat activitatea fizică, sau dacă aţi întrerupt-o cu mult timp în urmă, atunci nu vă va fi uşor să începeţi practicarea, cu regularitate, a

exercițiilor. O soluție ar fi să le îmbinați cu o altă activitate, care vă face plăcere. Iată câteva sugestii:

1. Exersați împreună cu un prieten. Faceți jogging, plimbări vioaie, mergeți cu bicicleta, înotați, luați lecții de yoga sau faceți exerciții de gimnastică. (Să le faceți împreună cu cineva, și nicidecum în fața televizorului, care v-ar distrage atenția de la exerciții, de la ceea ce se întâmplă cu corpul dumneavoastră.)

2. Experimentați mai multe tipuri de activități fizice, cum ar fi dansul aerobic sau alte exerciții ce vă solicită mușchii.

3. În timpul exercițiilor, ascultați o muzică revigorantă, care vă inspiră și vă impulsionează. Muzica îi vorbește corpului în felul ei unic. Dansați, faceți exerciții de yoga, aerobic, gimnastică pe orice muzică ce vă trezește simțurile și vă încântă.

Cu timpul, pe măsură ce puterea dumneavoastră fizică va crește, practicarea exercițiilor va deveni o rutină. La început însă, probabil veți prefera o abordare mai ușoară a exercițiilor. Iată, în continuare, două posibile modalități de a începe ziua:

Dansul de dimineață

Exercițiile matinale făcute pe muzică vă vor înviora și astfel veți începe cu dreptul aventura emoțională a zilei. Așadar, dacă nu agreați ideea exercițiilor fizice, atunci încercați să dansați. Selectați o muzică despre care știți că vă ridică de pe scaun și dansați timp de 15 minute. Indiferent dacă dansați singur sau cu cineva, dacă valsați sau dacă dansați pe muzică de jazz, vă veți înviora inima și spiritul. Lăsați-vă purtat de sunete și fiți convins de utilitatea exercițiului de formare a mușchiului emoțional!

Limpezirea minții

O altă alternativă ar fi să ieșiți pentru a vedea răsăritul, sau să faceți o plimbare, dimineața devreme. Dacă somnul de noapte nu v-a eliberat de stresul zilei precedente, atunci o plimbare matinală este cea mai simplă soluție pentru a scăpa de gândurile inutile.

În timp ce mergeți, bucurați-vă de toate culorile, sunetele, mirosurile pe care le întâlniți în jurul dumneavoastră, încercați să vă identificați cu ele. Punându-vă la treabă toate cele cinci simțuri cu care v-a înzestrat natura, ele se vor dezvolta și vor pregăti calea celui de-al șaselea simț, conștientizarea emoțiilor.

Observați ceva ce nu ați remarcat înainte? Cum vă simțiți pe parcursul plimbării? Cum v-ați simțit la începutul ei, și cum vă simțiți în final?

Dansul sau plimbarea zilnice pot activa emoții care altfel ar sta ascunse chiar și în timpul exercițiului de formare a mușchiului emoțional. Dacă, după o

săptămână, tot nu faceţi progrese din punct de vedere al intensităţii emoţionale, încercaţi şi exerciţiul de cultivare a muşchiului emoţional, imediat după ce aţi dansat sau v-aţi plimbat. Dacă nici atunci nu se întâmplă nimic, iată ce puteţi face:

ÎNVĂŢAŢI SĂ RESPIRAŢI

Respirăm fără să ne gândim la asta, nu-i aşa? Aşa este, şi de multe ori nu o facem cum ar trebui. Aşa cum am văzut în Capitolul 2, cei mai mulţi dintre noi respiră superficial, în încercarea neinspirată de a limita circulaţia oxigenului în corp. Această deprindere nu face decât să ne diminueze şi mai mult şansele de a ne conştientiza emoţiile.

Luaţi în braţe un bebeluş sănătos şi veţi simţi cum *ambele* mâini vi se mişcă – şi încă destul de tare – în timp ce el respiră. Mâinile dumneavoastră se vor deplasa ca şi cum aţi cânta la acordeon.

Respiraţia profundă vă va ascuţi simţurile şi acesta este primul lucru asupra căruia trebuie să vă concentraţi, în caz că exerciţiul nu dă roade. Relaţia dintre respiraţie şi mişcare este evidentă: activitatea fizică ne obligă să respirăm adânc. În plus, circulaţia sângelui ne face mai conştienţi de propriul corp.

Scopul acestui exerciţiu este, aşadar, să vă reînveţe cum să respiraţi corect, profund. Dacă ştiţi că aveţi tendinţa de a adormi atunci când vă relaxaţi, aşezaţi-vă într-un scaun cu spătar şi faceţi exerciţiul într-un moment al zilei în care sunteţi cel mai activ. Pentru a observa mai uşor mişcările pieptului şi ale abdomenului, aşezaţi-vă în faţa unei oglinzi. Puteţi face exerciţiul şezând, plimbându-vă încet sau, dacă sunteţi sigur că nu veţi adormi, stând întins. Procedaţi cum vă convine mai mult.

1. Aşezaţi-vă o mână pe piept, iar cealaltă pe abdomen şi începeţi să respiraţi încet şi profund. Ţineţi-vă respiraţia o secundă sau două înainte de a elibera aerul, asigurându-vă că expiraţi tot oxigenul. Dacă nu-l expiraţi pe tot, s-ar putea ca hiperventilaţia să vă dea uşoare ameţeli – lucru nu atât grav, cât neplăcut.

Pentru a fi sigur că aţi eliberat tot aerul, încercaţi să forţaţi puţin expiraţia. Puteţi, de asemenea, să vă cronometraţi respiraţia: număraţi până la 5 când inspiraţi şi până la 7 – când expiraţi. Dacă respiraţia este completă şi profundă, acest exerciţiu vă va relaxa şi revigora în acelaşi timp.

În timp ce inspiraţi, pieptul şi abdomenul vi se vor dilata sau ridica, pe rând sau simultan. Oricum, ordinea nu are importanţă, atâta vreme cât cele două zone se mişcă. Dacă nu sesizaţi nici o mişcare, continuaţi exerciţiul de respiraţie. Practicat zilnic, sigur va da roade într-o săptămână ori două.

2. Când respiraţia a devenit profundă, regulată şi liniştită, imaginaţi-vă că, *atunci când expiraţi, aerul vă părăseşte corpul prin tălpi, prin picioare, pelvis,*

spate, degete, brațe, umeri, gât, cap și, în cele din urmă, față. Tot acest exercițiu nu ar trebui să dureze mai mult de 10-20 de minute.

3. După încheierea exercițiului, faceți câțiva pași prin cameră și încercați să vă dați seama ce schimbări au suferit văzul, auzul, și toate celelalte simțuri. Au devenit culorile mai strălucitoare, sunetele – mai clare, senzațiile – mai intense? Toate acestea ar trebui să vi se întâmple și în urma practicării exercițiilor de formare a mușchiului emoțional.

COMPORTAȚI-VĂ CA UN COPIL DE 2 ANI

Sunteți, încă, puțin încordat? În acest moment vă conștientizați, probabil, doar 25% din corp. Iată un mod de a vă cunoaște și restul de 75%.

Ați observat vreodată cum se mișcă un copil de 2 ani? Dacă da, atunci ați remarcat, poate, că mișcările corpului său sunt neregulate și niciodată la fel, spre deosebire de cele ale adulților.

Încercați să vă mișcați haotic un minut sau două, și veți vedea cât este de relaxant și stimulativ. Majoritatea celor cărora le cer să facă acest lucru se prăbușesc în scaun epuizați, după trei minute, respirând greu, pentru că acest tip de mișcare solicită serios inima. (Nu recomand exercițiul celor care au probleme cu inima.) Aceste mișcări demonstrează și cât de puțin vă cunoașteți anumite zone ale corpului. Ce remarcați când vă mișcați dezordonat? Că picioarele sunt, parcă, mai ușoare, dar nu și capul sau șoldurile? Că vă legănați brațele, dar nu vă simțiți partea inferioară a corpului, care parcă este înțepenită? Înainte de a începe exercițiile de dimineață mai sus amintite, comportați-vă, pentru câteva minute ca și cum ați avea 2 ani. Rezultatele nu vor întârzia să apară după o săptămână sau două: vă veți conștientiza mai mult acele părți ale corpului mai puțin solicitate și veți fi din nou stăpân pe întregul dumneavoastră corp.

FOLOSIȚI BILEȚELE CARE ÎMPROSPĂTEAZĂ MEMORIA

Este destul de greu să vă schimbați felul de a fi, de a simți, dar dacă vreți să perseverați în încercarea de a vă schimba, câteva observații notate undeva, la vedere, vă vor ajuta să țineți minte mereu ce aveți de făcut.

1. Folosiți bilețele autoadezive și scrieți pe ele câte un cuvânt sau o scurtă frază, care să vă aducă aminte ce trebuie să faceți: de exemplu – „Respiră", „Respiră profund", „Piept/Abdomen", „Fă mișcare", „Dansează" etc. Lipiți aceste bilețele la vedere, pe obiecte pe care le folosiți foarte des: telefon, frigider, computer, oglinzi, toalete, genți. Niciodată să nu scrieți pe acele bilețele ceva ce NU vreți să mai faceți.

2. Gândiți-vă la exercițiile ce fac parte din antrenamentul acesta special chiar și în timpul activităților de rutină. De exemplu, reflectați la tonusul corpului

dumneavoastră ori verificaţi-vă felul în care respiraţi chiar în timp ce vă pieptănaţi, vă spălaţi pe dinţi, sau înainte de a începe să mâncaţi.

TREZIŢI-VĂ ÎNTREBÂNDU-VĂ „CUM MĂ SIMT?"

Pentru a vă obişnui să vă evaluaţi reflex felul în care vă simţiţi, fără a mai amesteca şi raţiunea, în fiecare dimineaţă, când vă treziţi, întrebaţi-vă mecanic „Cum mă simt?" – dacă se poate, chiar înainte de a deschide bine ochii. Respiraţi profund şi analizaţi-vă corpul. Procedând astfel, cu timpul veţi reuşi să simţiţi cum vă simţiţi, înainte de a vă gândi la cum vă simţiţi. Pentru rezultate mai bune, încercaţi tehnica vizualizării: înainte de a merge seara la culcare, antrenaţi-vă simţurile astfel încât să vă închipuiţi trezindu-vă dimineaţa conştient de ceea ce simţiţi şi capabil de a vă accepta senzaţiile respective înainte de a începe să gândiţi. Pentru a afla dacă acest exerciţiu dă roade, practicaţi-l şi pe următorul.

FIŢI GARDIANUL PROPRIILOR GÂNDURI

În Capitolul 2 v-am sugerat să vă notaţi, ori de câte ori vă faceţi reproşuri în gând, lucrurile pe care vi le imputaţi. Acum, vom face un pas înainte. Contabilizaţi *de câte ori vă surprindeţi spunându-vă: „Ar trebui să simt acest lucru; şi nu să mă* gândesc la el."

EXAMENUL FINAL: SUNTEŢI PREGĂTIT PENTRU *ADMITEREA LA LICEU?*

Ajuns aici, ar trebui să vă simţiţi corpul mai mult decât înainte, iar receptivitatea dumneavoastră senzitivă ar trebui să fie mai mare:

1. Vă conştientizaţi mai acut senzaţiile? În acest moment, simţiţi ceva în picioare, şolduri, umeri, gură, gât, braţe?

2. Puteţi face diferenţa între senzaţiile din zona inimii, de deasupra şi de dedesubtul ei şi senzaţiile din jurul inimii? Dar între senzaţiile de deasupra stomacului, de dedesubt şi cele din zona lui?

3. Numărul gândurilor surprinse prin practicarea exerciţiului „Fiţi gardianul propriilor gânduri" a crescut în ultima lună?

Sunteţi pregătit să mergeţi mai departe, dacă aţi răspuns afirmativ la cel puţin două dintre întrebările precedente.

4. După cele 28 de zile consecutive de practicare a programului pentru formarea muşchiului emoţional, faceţi-vă din nou testul „Vă conştientizaţi senzaţiile, sau nu?" de la începutul capitolului. Ce diferenţe sunt între răspunsurile de atunci şi cele de acum?

Dacă răspunsurile sunt mai detaliate acum și dacă ați simțit senzații clare și în alte zone ale trupului, nu doar în inimă și în stomac, atunci sunteți pregătit să mergeți mai departe.

MAI DEPARTE...

Fără îndoială, acum sunteți mai energic, iar micile dureri și ofuri supărătoare au început să dispară. Deschiderea supapei emoționale este benefică, iar faptul că vă simțiți bine vă va face mai plăcut și în relațiile cu oamenii din jur.

Începeți să vă conștientizați noua formă, mai evoluată, de autocontrol și să vă lăsați ghidat din ce în ce mai mult de experiența emoțională. Acum știți că-i puteți rezista din punct de vedere fizic – dar puteți accepta ceea ce spun emoțiile despre dumneavoastră? Vă arătați, poate, surprinderea: „Nu mi-am dat seama că eram atât de speriat!" Sau poate: „Ia stai puțin" – vă certați blând – „nu e bine să-mi ies din fire." La un moment dat, vă veți putea traduce senzațiile fizice în sentimente puternice. Și veți avea, probabil, tendința de a vă descotorosi de ele. În următorul capitol vă voi învăța cum să rezistați acestei tentații.

4. ACCEPTĂ CEEA CE SIMȚI

Întrebare: Ce faceți cu un sentiment de care ați dori să scăpați?

Răspuns: Îl acceptați.

Dacă ați făcut exercițiile cerute în capitolul anterior, probabil că o voce interioară vă îndeamnă să vă debarasați de emoțiile intense. Nu o *faceți*. A vă respinge sentimentele, după ce le-ați conștientizat, ar fi ca și cum, după un antrenament de gimnastică, ați continua „regimul" cu un cheeseburger dublu și o țigară. Nu ați ajunge nici la echilibrul dorit în relațiile interpersonale și nici la cunoașterea de sine, căci: (1) despărțindu-vă prematur de emoțiile dumneavoastră, nu veți mai afla nimic despre ele (ce sunt, de unde au apărut și ce semnificație au); (2) împiedicându-le să se manifeste, va trebui să găsiți o altă cale de a vi le consuma și, în nouă cazuri din zece, veți alege rușinea sau vina, cele două atribute ce garantează un EQ scăzut.

Oamenii care nu-și pot accepta emoțiile – și deci nici pe ei înșiși – caută, de obicei, să dea vina pe altcineva pentru supărările lor și încearcă să se convingă că tristețea și anxietatea pe care le simt sunt lucruri rușinoase. Asta înseamnă nu numai risipă de timp și energie, ci și tocirea simțurilor de care toți avem nevoie pentru a rămâne în stare de alertă emoțională, într-o lume în care atenția ne este permanent distrasă, din toate direcțiile. Fără acceptarea deplină a emoțiilor noastre, ne pierdem capacitatea de a lua decizii corecte, forța și pasiunea care ne împing să acționăm.

Acceptarea lor nu înseamnă, însă, resemnare pasivă. Nu înseamnă să suferiți și să suportați tot ceea ce fac ceilalți. Înseamnă să vă acceptați sentimentele (chiar și teama pe care ele o generează) atât ca pe informații de moment cât și ca parte integrantă a ființei dumneavoastră. Înseamnă să înțelegeți că emoțiile sunt pe deplin suportabile, oricât de neplăcute ar părea și indiferent cât ar fi de puternice. Înseamnă să începeți să înțelegeți că, dacă vă veți putea iubi pe dumneavoastră înșivă în acest fel, îi veți putea iubi și pe ceilalți.

Acceptarea este dificilă pentru mulți dintre noi. După ce ați trecut de școala primară, corpul dumneavoastră are destule dovezi care-i spun că senzațiile intense pot fi suportate, și de aceea nu trebuie respinse. Dar se pare că rațiunea

fiecărui om intră în stare de alertă, atunci când intensitatea emoțională crește. Când veți ajunge la această fază, în partea a-II-a a exercițiului de formare a mușchiului emoțional, rațiunea dumneavoastră va face tot ce-i va sta în putere pentru a pune stăpânire pe ființa dumneavoastră. Poate veți considera că progresați foarte încet. Poate că intelectul dumneavoastră vă va permite să explorați o emoție, dar vă va împiedica să sondați o alta. Mulți oameni descoperă că trebuie, periodic, să-și reexamineze capacitatea de toleranță emoțională: teama și autocritica ne sunt atât de adânc inculcate, încât fuga de sentimente este primul lucru pe care îl facem atunci când, dintr-un motiv oarecare, am devenit vulnerabili.

De aceea, aveți nevoie de toate armele – fizice, emoționale și mentale – pentru a trece de acest capitol. Pentru ca exercițiile de formare a mușchiului emoțional să fie încununate de succes, vă voi oferi, în plus, câteva exerciții pentru înlocuirea gândurilor care vă sperie cu unele pozitive. Deși nu veți avea încă mușchii necesari pentru conștientizarea emoțiilor în orice moment și în orice loc (acesta e scopul Capitolului 5), din când în când emoțiile experimentate în timpul exercițiilor se vor face singure auzite. Vă voi învăța cum să profitați de aceste ocazii pentru a vă accepta mai ușor emoțiile. Dacă perseverați, în aproximativ o lună ar trebui să fiți pregătit pentru a vă aventura în lume cu noua dumneavoastră artă de a trăi.

Planul cursurilor liceale: toleranța emoțională

În fiecare zi, timp de 28 de zile:

- practicați exercițiul de formare a mușchiului emoțional, partea a-II-a *(30-40 de minute zilnic, plus încă 20 de minute, reprezentând încălzirea* – relaxarea și eliberarea de gânduri –*și, apoi, revenirea la lumea exterioară* – după încheierea exercițiului)*.
- continuați programul de exerciții început în Capitolul 3
- practicați mantra anti-teamă în orice moment: când stați la semafor, la rând la alimentară, când sunteți la serviciu etc.

În funcție de cum vă simțiți:

- folosiți exercițiile de înviorare a minții și trupului de la sfârșitul Capitolului 3, ori de câte ori sunteți nemulțumit de progresele făcute cu Formarea mușchiului emoțional.
- faceți exerciții umoristice la începutul lunii, conform indicațiilor.

---

* Adăugați 2 zile pentru fiecare zi pierdută; dacă pierdeți mai mult de 5 zile la rând, reîncepeți ciclul de 28 de zile.

CÂT SUNTEȚI DE DISPUS SĂ VĂ ACCEPTAȚI EMOȚIILE?

Când refuzați să vă acceptați emoțiile, ele au tendința de a se aduna în nucleul amigdalian (structură aparținând sistemului limbic ce funcționează ca autoritate emoțională a creierului), încărcându-vă până la refuz cu amintiri emoționale. Senzațiile reprimate pot da naștere problemelor de sănătate, de la simple migrene la ulcere, iar emoțiile doar parțial acceptate se transformă de obicei în ticuri comportamentale sau emotivitate exagerată. Dacă sunteți tot timpul trist, dar vă înfuriați rareori, sau dacă sunteți de obicei furios fără a fi năpădit de tristețe, probabil că un alt sentiment încearcă să iasă la iveală.

În ceea ce privește comportamentul, cele mai grăitoare dovezi ale reprimării sentimentelor sunt obiceiurile repetitive, de la fumat și băut până la privitul excesiv la televizor și viață socială excesivă. Știm cu toții că tutunul dăunează sănătății noastre, așa că oricare dintre obiceiurile de mai sus denotă că sunteți deja conștient că încercați să evitați ceva. Aceste deprinderi sunt întotdeauna adoptate pentru a vă înăbuși emoțiile. Așa cum vă voi arăta în Capitolul 5, veți ști dacă ceea ce faceți vă prieste sau nu, în funcție de sănătatea dumneavoastră generală. Vă treziți epuizat după ce v-ați uitat la televizor toată seara? Sunteți predispus la accidente deoarece faceți gimnastică ori de câte ori sunteți iritat, frustrat, mânios sau deprimat? Toate acestea indică faptul că nu vă acceptați emoțiile.

De fapt, orice comportament repetitiv ar trebui să vă fie suspect, de la rosul unghiilor, când sunteți nervos, până la neputința de a sta locului câteva minute. Puteți face o plimbare fără un walkman din căștile căruia muzica să vă bubuie în urechi? Puteți accepta momentele de pauză într-o conversație, sau simțiți nevoia să umpleți golurile cu pălăvrăgeli? Evitați să stați acasă singur și, când trebuie să o faceți, stați la telefon sau cu casetofonul și televizorul deschise tot timpul? Din nou, toate acestea sunt semne că nu acceptați emoțiile pe care le simțiți. Iată un exercițiu de auto-supraveghere pentru a vedea mai bine care este nivelul dumneavoastră de acceptare.

TEST

Vizionări de „filme" la cinematograful din capul nostru

Vă puteți accepta gândurile și sentimentele?

1. Sunteți conștient de scenariile sau fantasmele pe care mintea dumneavoastră le derulează tot timpul? Observați, pentru câteva zile, scenariile pe care le creați – intrigile, discuțiile, situațiile, contactele cu oameni pe care îi iubiți sau urâți – ca și cum ați urmări o serie de filme de scurt-metraj.

2. Cum vă simțiți când știți că dumneavoastră creați aceste scenarii?

3. V-ați simți bine dacă le-ați povesti și altora despre fanteziile dumneavoastră repetate? Sau mai bine ați muri, decât să afle cineva despre ele? Le-ați putea povesti partenerului dumneavoastră, preotului, copiilor, surorii, celui mai bun prieten, colegilor de serviciu?

4. Puteți începe să identificați sentimentele declanșate de aceste fantezii drept nevoi și năzuințe? V-ați simți bine dacă le-ați împărtăși celor apropiați motivațiile care au stat la baza lor?

Fanteziile în care sunteți o superfemeie sunt legate de putere și indică, probabil, faptul că vă simțiți nesigură, vulnerabilă și doriți să fiți mai hotărâtă. Multe vise romantice pot indica faptul că vă simțiți singură sau neîmplinită – nu că nu sunteți iubită, ci că nu lăsați dragostea să pătrundă în sufletul dumneavoastră. Cea mai mare revelație a acestui exercițiu ar putea fi că nu suportați nici așa-numitele sentimente pozitive. Puteți accepta sentimente ca beatitudinea, entuziasmul, speranța, dragostea, mai mult de câteva minute? Puteți să vă faceți o regulă din a vă bucura pe deplin de un sentiment și de a-l intensifica, lăsându-vă în voia lui, sau trebuie să vă țineți răsuflarea, să mâncați ceva, să fumați o țigară sau să minimalizați mental evenimentul?

Atunci când sunt trăite pe jumătate, cele mai dificile sentimente ale noastre sfârșesc prin a fi distorsionate de gândire și transmise sub altă formă. Mânia, *de exemplu, se metamorfozează frecvent în vină. Pentru a descoperi mânia* trecută prin filtrul intelectului, repetați exercițiul „Țineți evidența reproșurilor pe care vi le faceți singur", din Capitolul 2, dar notați-vă fiecare moment în care trimiteți un mesaj de genul „Tu întotdeauna/niciodată...", „Ar trebui să/N-ar trebui să..." Dacă faceți mai mult de două însemnări pe zi, înseamnă că aveți dificultăți în a vă accepta mânia.

În mod similar, tristețea și anxietatea netrăite au tendința de a îmbrăca haina rușinii: „N-ar trebui să fiu deprimat când atâția oameni o duc mai rău", „...când toți așteaptă să fiu vesel", „...pentru că aș putea să mor, dacă mai stau așa mult timp". Sau: „Numai cei influențabili și slabi se sperie atât de rău", „Sunt un papă-lapte, mi-am promis că nu mă voi enerva din cauza asta!"

Puteți descoperi tristețea sau teama trecute prin filtrul intelectului repetând exercițiul notării, sau doar verificând rezultatele obținute inițial.

Vina (autoînvinovățirea) și rușinea ne transformă temerile în profeții care se împlinesc de la sine: un simplu blocaj rutier devine scena unui accident, o *situație socială neplăcută vă provoacă ulcer, tendința de a arunca vina pe altul,* toată viața, duce la un ciclu distrugător de eșecuri și dezamăgiri. O cunoștință de-a mea a divorțat de soțul ei, convinsă fiind de faptul că acesta era cauza anxietății ei constante. Dar, acceptându-și emoțiile, și-a dat seama că sentimentele ei erau amplificate de anumite amintiri și că acestea nu erau

rușinoase și nu era nevoie să scape de ele. Ea s-a întors în genunchi la soțul ei și sunt împreună și în ziua de azi. Alții nu sunt atât de norocoși. Chiar și după al doilea sau al treilea divorț, nu-și dau seama că nu partenerul este de vină.

Cei care au reușit să-și tolereze emoțiile, prin intermediul exercițiului de formare a mușchiului emoțional, au descoperit, de fapt, că puterea nou dobândită izvorăște din propriile lor sentimente. Ne putem simți stăpâni pe situație chiar și în cele mai incontrolabile situații, atunci când știm că avem ceva – emoțiile – care nu ne poate fi luat de nimeni. În cartea sa *În căutarea sensului*, Viktor Frankl descria elocvent cum „o viață plină de bogăție interioară și libertate spirituală" i-a ajutat pe acei prizonieri de la Auschwitz „cu o constituție mai slabă(...) să se adapteze vieții în lagăr mai bine decât cei cu o natură robustă". Pentru Frankl, cheia supraviețuirii unor ani lungi de muncă forțată a fost să se concentreze asupra dragostei pe care i-o purta soției sale, să se gândească în permanență la ea, și mai puțin la sine și la ceea ce i se întâmpla.

O senzație atât de profundă de siguranță de sine nu se obține ușor – munca este tot mai grea și exercițiile pe care le veți avea de făcut vor fi și mai multe. Să începem.

FORMAREA MUȘCHIULUI EMOȚIONAL – PARTEA A-II-A

E timpul să pornim motoarele. Partea a-II-a a exercițiului vă va învăța să îmblânziți sentimentele intense declanșate fie de evenimente actuale, fie de fluxul amintirilor din trecut. Cele mai dificile sentimente ale noastre, în special cele cronice, absorb energie la un nivel subconștient. Acceptarea emoțională inversează acest proces și adaugă un surplus de energie vieții noastre. De fiecare dată când veți face asta, veți simți un aflux de energie.

Temă: Exersați zilnic timp de 30-40 de minute partea a-II-a a exercițiului, timp de 28 de zile.

Scop: Partea a-II-a a exercițiului ar trebui să vă dea posibilitatea de a permite oricărui sentiment să devină intens. Ar trebui să fiți capabil să vă concentrați în exclusivitate, timp de 12-20 minute, asupra emoțiilor – plăcute sau nu, iar sentimentele puternice ar trebui să mocnească undeva în spate, chiar și atunci când nu vă mai concentrați asupra lor. La sfârșitul acestui capitol, ar trebui să respirați adânc în mod reflex ori de câte ori experimentați emoții puternice.

Concentrarea asupra emoțiilor, indiferent de cât de mult încearcă rațiunea să vă abată atenția asupra duratei și semnificațiilor acestor emoții, creează amintiri emoționale pozitive, care le contrabalansează pe cele negative. Aceste noi amintiri cu încărcătură emoțională pozitivă vă vor ajuta să vă acceptați mai ușor sentimentele, oricare ar fi ele.

Efecte: Partea a II-a conține tot exerciții care vizează procesele dumneavoastră interioare, dar va acționa din ce în ce mai puternic și dincolo de cele 30-40 de minute pe care le-ați dedicat până acum zilnic practicii. Conștientizarea senzațiilor, mai ales a celor puternice, va fi din ce în ce mai activă în viața dumneavoastră. Ori de câte ori vi se va întâmpla acest lucru, veți înregistra un răspuns intelectual (accept sau nu ceea ce se întâmplă), care va susține sau va submina procesul de conștientizare a emoțiilor respective.

Înainte de a începe, iată o modalitate de a vă alunga teama, devenind mai sigur pe dumneavoastră:

Încălzirea

Dacă vă este, cât de puțin, teamă de emoțiile care ar putea apărea în timpul procesului, vă veți simți mai în siguranță dacă, înainte și după exerciții, faceți puțină mișcare sau vă „ancorați", cumva, în natură. Această etapă adaugă cam 20 de minute exercițiului de bază, astfel că timpul total va fi de 50-60 de minute.

1. Înainte de a începe, faceți o plimbare vioaie, ascultați muzică, dansați sau faceți exerciții. Puteți, de asemenea, să vă plimbați în pădure sau să săpați în grădină.
2. Faceți *lucruri similare și la sfârșitul exercițiului. Dacă ați plâns*, ridicați-vă în picioare, deschideți larg ochii, scuturați-vă picioarele și mișcați-vă cu vioiciune încoace și încolo.
3. Efectuați exercițiul ziua, când sunteți odihnit.

ÎNCEPUTUL EXERCIȚIULUI

Începeți exact cum ați început în cazul exercițiului din Capitolul 3: relaxați-vă, nu vă mai gândiți la nimic, respirați. *Acum ar trebui să fiți în stare* să atingeți mai ușor starea de relaxare și de respirație profundă.

CONTINUAREA

Continuați să vă concentrați asupra sentimentului, permițându-i să crească în intensitate.

Nu vă grăbiți, și în fiecare zi prelungiți etapa cu un minut sau două. Ideea este să vă măriți toleranța față de emoțiile intense puțin câte puțin.

Concentrați-vă astfel 5-10 minute, apoi aprofundați experiența punându-vă întrebările de mai jos în legătură cu zonele în care senzațiile sunt percepute cel mai intens. Trebuie să vă puneți întrebările repede, și să nu vă cântăriți prea mult răspunsurile. Dacă, atunci când vă întrebați ceva, nu se întâmplă nimic, treceți mai departe. Ideea este să vă concentrați doar asupra sentimentului:

Ești o senzație nouă?

Dacă nu, de cât timp exiști? Când te-am simțit prima oară?

Ești un sentiment frecvent, sau unul ocazional?

Care este natura acestui sentiment?

- Este tristețe, sau jignire? Dacă sunt trist, ce mă face să fiu așa și de ce?
- Este mânie, frustrare sau furie? Dacă da, ce mă înfurie și de ce?
- Este teamă? Dacă mi-e frică, ce anume mă sperie și de ce?
- Este veselie, fericire sau entuziasm? Din nou – de ce?
- Este grijă, tandrețe sau dragoste? Din nou – de ce?

Orice răspuns, indiferent de natura sa, este binevenit. Dacă nu primiți nici un răspuns, nu este nici o problemă. Nu recurgeți la intelect pentru a vă analiza gândurile care ar putea apărea. În loc de asta, continuați să vă concentrați asupra senzațiilor fizice, până la sfârșitul exercițiului.

S-ar putea să gemeți, să țipați, să vorbiți, să vă tânguiți, dar, la fel de bine, drumul până la următorul nivel poate avea loc în tăcere.

ÎNCHEIEREA

După ce v-ați concentrat în acest mod cel mult 20 de minute, opriți-vă! Încă o dată vă spun, încheierea este foarte importantă, întrucât este esențial să simțiți experiența trecerii de la concentrarea sentimentelor înapoi la cea intelectuală.

Nu acordați mai mult de o oră acestui exercițiu. Ideea este să folosiți ceea ce ați învățat aici – în contexte cât mai variate.

Practicați cu perseverență, până când vă veți simți bine în prezența oricărei emoții care s-ar putea declanșa. Fiți răbdător și blând cu dumneavoastră înșivă – cu cât sentimentul este mai înfricoșător, cu atât mai mult timp vă va lua să îl acceptați în viața dumneavoastră.

Ce mă fac dacă încep să tremur fără să mă pot stăpâni? Respirați, respirați, respirați. Tremuratul este legat de anxietate și nu are de ce să vă fie teamă. Deschideți ochii, dacă acest lucru vă face să vă simțiți mai bine, inspirați adânc și faceți câțiva pași, dar continuați să vă concentrați. Nu este nici o problemă dacă tremurați – atâta timp cât continuați să vă concentrați și să respirați adânc, nimic rău nu vi se va întâmpla. De asemenea, amintiți-vă că nu trebuie

să vă concentrați mai mult de două-trei minute. Luați-o încet. Faptul că senzațiile sunt intense s-ar putea să vă facă să le acceptați greu, ceea ce vă poate încetini ritmul. Nu-i nimic. O s-o luați de la capăt data viitoare.

Nu risc să rămân prizonier în lumea emoțiilor? Amintiți-vă, vă aventurați înlăuntrul dumneavoastră, cu scopul de a ieși afară. Asemenea unui copil ce trebuie inițial să se lege de mamă pentru a deveni o persoană independentă, care să se bizuie pe propriile sale forțe, dumneavoastră vă abandonați experienței emoționale pentru ca mai apoi să vă desprindeți de ea. De fiecare dată când efectuați acest proces, toleranța față de intensitatea emoțională, autocontrolul și energia cresc.

Cum îmi dau seama că mă accept pe mine însumi așa cum sunt? Veți ști clar care este nivelul dumneavoastră de toleranță emoțională atunci când, o dată inundat de fluxul amintirilor emoționale, veți putea rămâne calm, tolerant, iertător și nu veți încerca să vă respingeți sentimentele puternice.

Cât timp îi trebuie unui sentiment puternic să-și urmeze cursul? Exersând exercițiile din partea a-II-a, unii descoperă sentimente foarte puternice și, chiar dacă intensitatea acestora scade atunci când ei își redirecționează atenția asupra lumii exterioare, oamenii continuă să simtă prezența emoțiilor. Și totuși, nu am cunoscut niciodată un sentiment care să-și fi făcut simțită prezența cu intensitate mai mult de 36 de ore: după acest interval de timp, intensitatea se diminuează rapid. În orice caz, veți ști că tot acest proces vă este benefic, întrucât veți gândi și veți lucra cu mai multă energie – cu condiția să fi respectat instrucțiunile.

O SCURTĂ TRECERE ÎN REVISTĂ

Absolut fiecare dintre dumneavoastră va simți frica în timpul celei de-a doua părți a exercițiului. Pentru a cultiva un climat intern de acceptare emoțională, va trebui să o învingeți. Este foarte probabil ca sentimentele puternice să vă ducă pe tărâmuri necunoscute și să vă confruntați cu teama de a vă pierde controlul. Anxietățile puternice, generate de teamă, mocnesc adesea sub emoții precum durerea și mânia.

Când experimentați tristețea, mânia, rușinea etc. și permiteți tuturor acestor emoții să devină profunde, ceea ce veți descoperi este frica. Ne dăm seama de acest lucru din faptul că nu toți cei cu care intrăm în contact ne rănesc sau ne înfurie. Ne supără numai oamenii care au putere asupra noastră, care ne pot amenința în vreun fel. Dacă un copil, sau un bețiv, ni se adresează obraznic, marea majoritate dintre noi trecem cu vederea acest comportament. Dacă însă copilul este al nostru, sau dacă bețivul este o persoană importantă

pentru noi, iar remarca respectivă reprezintă o amenințare pe care o luăm în serios, s-ar putea ca reacția noastră să fie un sentiment. Poate ceea ce am auzit ne face să credem că nu suntem destul de buni, nu suntem plăcuți sau iubiți. Acest lucru poate declanșa teama că ne vom pierde slujba sau statutul social, sau că va trebui să facem față adversității celorlalți. Dacă săpăm puțin mai adânc în sentimentele noastre și ne întrebăm de ce suntem mânioși sau răniți, în cele din urmă vom primi răspuns la una sau mai multe dintre amintirile și credințele noastre ce au la bază teama.

Nu vreau să spun că teama este o emoție dăunătoare, ci, că este mai bine să ne ignorăm aceste temeri intelectualizate. Anxietatea, teama că *s-ar putea* întâmpla ceva rău, este esența multora dintre reacțiile noastre defensive.

Știm, de asemenea, că ne putem simți copleșiți de teamă chiar și în situații în care viața nu ne este amenințată câtuși de puțin. Când emoțiile ne copleșesc, în împrejurări care nu prezintă nici un pericol, înseamnă că nucleul amigdalian din creierul emoțional a deschis un depozit de amintiri, că s-a întâmplat ceva care ne-a reamintit de un eveniment înfricoșător din trecut și că nucleul amigdalian ne inundă acum cu acele emoții înfricoșătoare.

Faptul că teama este, de obicei, o emoție ascunsă, face ca ea să persiste mult timp. Practicat consecvent, exercițiul de formare a mușchiului emoțional va învinge, în timp, rezistența pe care o puneți în calea acceptării sentimentelor. Totuși, între timp vă puteți convinge mintea să nu vă mai cenzureze sentimentele.

Tehnicile incluse în primele două părți ale exercițiului „Formarea mușchiului emoțional" sunt inspirate de abilitățile pe care copiii le folosesc destul de natural pentru a controla durerile și evenimentele care le provoacă sentimente neplăcute. Repetarea unei experiențe înfricoșătoare, a unei situații cu puternică încărcătură emoțională, într-un context familiar, sigur, controlat, îi ajută pe copii să devină imuni la evenimente altminteri traumatizante. În cartea sa, *Inteligența emoțională*, Daniel Goleman descrie cum o reconstituire a masacrului care a avut loc în 1989 pe terenul de joacă al unei școli primare din California i-a ajutat pe copiii care au fost martori să-și atenueze sentimentele copleșitoare legate de acea întâmplare. Acesta este un exemplu edificator despre felul în care copiii reușesc, jucându-se, să învețe cum să-și controleze emoțiile din viața reală.

Și noi ne putem învinge teama și ne putem controla senzațiile, prin practicarea exercițiilor de formare a mușchiului emoțional. Ca adulți, și noi ne putem vindeca rănile trecutului și ne putem simți bine în prezența sentimentelor (trecute și prezente) care evocă emoții dureroase, înfricoșătoare, copleșitoare, retrăindu-le în contexte familiare și sigure. Exercițiul nu numai

că ne dezvăluie ceea ce simțim, dar ne oferă și experiențe noi, care ne dau un sentiment de serenitate în fața intensității emoționale.

Vă puteți îmbogăți cu noi experiențe emoționale pozitive chiar mai repede, utilizând o tehnică simplă pentru a contracara teama:

MANTRA ANTI-TEAMĂ

Pentru a vă convinge IQ-ul să accepte sentimentele – și, la rândul său, să vă sprijine eforturile depuse pentru formarea mușchiului emoțional – repetați mereu această incantație, când aveți câteva minute la dispoziție, sau când o emoție de care vă este teamă vi se cuibărește în suflet.

Inspirați adânc, spunându-vă „Când sunt mânios", apoi expirați și spuneți „este bine", după care închipuiți-vă arătând, simțindu-vă și comportându-vă bine, sau concentrați-vă asupra oricărei imagini care vă relaxează și vă conferă energie în același timp.

Înlocuiți „mânios" cu: rușinat, gelos, invidios, temător, nebun, jenat, neajutorat, dependent, trist, deprimat, excitat, sexy, iubitor, plin de speranțe, îndurerat. Insistați asupra fiecărui sentiment incomod, până când tensiunea și încordarea vor dispărea.

Bilanțul

Aveți nevoie de multe amintiri noi, care să le contrabalanseze pe cele vechi, încărcate negativ, pentru a efectua astfel nestingherit partea a doua a exercițiului. De aceea, încercați să vă obișnuiți să invocați mantra în mod regulat, la începutul lunii. Rezultatele vor fi notabile.

1. *Veți descoperi că multe dintre cele mai puternice sentimente ale dumneavoastră au o perioadă de incubație destul de mare.* Când vă desprindeți din chingile rațiunii, în partea a II-a a exercițiului, amintirile vă vor inunda corpul, iar acesta va distinge cu ușurință familiarul de ceea ce-i este străin, vechiul de nou. La fel cum reușiți să pedalați pe o bicicletă, deși n-ați mai făcut-o de 20 de ani, la fel cum știți că se apropie o boală, recunoscând senzații străine, tot așa veți ști dacă o emoție tocmai a apărut, sau dacă a căpătat cumva proporții în timp, alimentându-se singură.

Cu cât sentimentele care vor apărea practicând exercițiile din partea a II-a vor fi mai puternice, cu atât ele sunt mai vechi. Nu fiți surprins dacă IQ-ul dumneavoastră încearcă să aducă în prim-plan evenimentul care a generat întâia oară sentimentul respectiv. Faptul că veți ști că aceste emoții sunt foarte vechi vă va ajuta să le acceptați ca fiind ale dumneavoastră – ele nu există din vina soțului, soției, copiilor, șefului, secretarei, funcționarului sau vânzătoarei

de la supermagazin. Capacitatea de a distinge sentimentele noi de cele vechi vă va ajuta să acționați și să reacționați în cel mai potrivit mod la anumite evenimente, lucru pe care-l veți învăța în Capitolul 5.

Când Susan, de 38 de ani, a efectuat partea I a exercițiului, sperând că va depista cauza unui vag sentiment de disconfort, pe care-l observase în ultimii ani, cea mai intensă senzație fizică o percepea în zona dintre gât și piept. Cu cât repeta mai mult exercițiul, cu atât senzația – un bâzâit asemănător celui produs de o sursă electrică – devenea mai intensă. Și-a dat seama că motivul disconfortului era mai vechi, și a insistat să exerseze, dornică să afle despre acesta tot ceea ce putea.

2. *De asemenea, veți putea identifica emoțiile care apar în timpul exercițiului.* În partea a II-a, permiteți-i corpului să răspundă întrebărilor dumneavoastră rapide. Pe măsură ce veți încerca să aflați dacă emoția respectivă este mânie, tristețe, teamă ș.a.m.d., observați ce se întâmplă cu sentimentul pe care îl explorați. Când veți afla denumirea senzației respective, vă veți simți imediat mai plin de energie și, ca urmare, veți vedea cum intensitatea emoției parcă scade. Veți ști ce reprezintă acel sentiment și veți putea adăuga în banca dumneavoastră de amintiri fizice, emoționale și mentale asocierea dintre o anumită senzație și o emoție precisă.

Întrebându-se ce este cu acea senzație electrică pe care o sesizase în timpul exercițiului, Susan a observat că energia ei creștea în momentul în care își dădea seama că era vorba despre mânie și a început să se concentreze mai profund. De fiecare dată când se repeta procesul, puterea emoției se diminua. În mod similar, când a încercat să afle vârsta sentimentului și originea lui, a descoperit, în cele din urmă, că acesta exista de 10 ani, de când ea divorțase. Această certitudine i-a fost confirmată când a descoperit, din întâmplare, că aceeași senzație o avea ori de câte ori noul său iubit părea distant, și că declanșa în ea mereu nevoia imperioasă de a-i reproșa „*Tu întotdeauna* dai înapoi când vreau să-ți vorbesc despre ceva important pentru mine."

3. Veți descoperi că, indiferent cât de puternice sunt emoțiile dumneavoastră, le veți putea suporta. Aceasta se va vedea atunci când vă veți desprinde de sub influența senzațiilor, lăsând la ușă bagajul amintirilor neplăcute pentru a intra în viața de zi cu zi plin de vitalitate. Grație exercițiilor din partea a II-a, Susan știe că mânia pe care o simte nu este cauzată de noul său iubit și că poate trăi cu ea și și-a propus să respire adânc ori de câte ori această senzație îi va mai da târcoale.

CUM SĂ FIM TOLERANȚI CU PROPRIILE EMOȚII ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI

Un rezultat semnificativ al practicării exercițiilor din partea a II-a este că veți începe să conștientizați și în timpul activităților cotidiene unele dintre emoțiile pe care vi le-a dezvăluit exercițiul. În acele momente inspirați adânc, relaxați-vă și folosiți-vă mintea pentru a înțelege ce anume a cauzat sentimentul respectiv, în ce privințe seamănă cu cel pe care l-ați experimentat în timpul exercițiului și gândiți-vă că nu trebuie să vă afecteze, în viața de zi cu zi, mai mult decât a făcut-o în timpul exercițiului. Toate acestea vor avea loc aproape instantaneu, datorită conexiunilor mentale rapide, misiunea dumneavoastră fiind aceea de a vă inhiba acțiunile reflexe generate de teamă.

Sharon, a cărei poziție defensivă a devenit legendară printre colegii săi, a folosit partea I pentru a descoperi că durerile ei de stomac erau, de obicei, un semn de teamă sau furie. Dar tot nu se putea stăpâni și, la birou, nu simțea niciodată nodul din stomac decât după ce răul era făcut. După câteva săptămâni de exersare a părții a II-a, Sharon a reușit: „Săptămâna trecută, o femeie cu care începusem să mă împrietenesc a venit la biroul meu și mi-a spus că nu mai poate lua masa cu mine, pentru că trebuia să meargă acasă, să-i dea de mâncare câinelui. Ei bine, știam că inventa scuze și eram pe cale să-i spun că și eu aveam altceva mai bun de făcut, când am simțit deodată acea palpitație chiar sub buric. M-am *oprit* – pentru prima dată de când mă știu – și n-am spus ceva ce aș fi regretat mai târziu!"

Veți avea nevoie de lecțiile din Capitolul 5 pentru a vă controla acțiunile folosindu-vă tot timpul EQ-ul, dar încălzirea o puteți face de pe acum.

1. Fiți foarte atent la vicleniile minții care – în virtutea obișnuinței – tot încearcă să vă gonească emoțiile reale. Vă străduiți mai mult ca niciodată să-i impresionați pe cei din jur cu inteligența dumneavoastră? Simțiți nevoia să faceți un comentariu, sau să citați o autoritate în materie? Când se întâmplă acest lucru, acordați ore suplimentare părții a II-a și o atenție mărită exercițiilor ajutătoare care urmează.

2. Ați învățat, în Capitolul 3, să observați cum vă simțiți când vă treziți. Știind că „ziua proastă se cunoaște de dimineață" făceați, de obicei eforturi pentru a ignora senzația de disconfort cu care vă deșteptați uneori. Acum, când puteți recunoaște senzația de disconfort (de iritare sau deprimare), respirați cât de adânc puteți și concentrați-vă asupra sentimentului. Asigurați-vă că exersați nu pentru a vă îndepărta de sentiment, ci pentru a vă mări receptivitatea față de el. Această tehnică ar trebui să vă ajute să simțiți pe deplin sentimentul, să îi descoperiți cauza și să nu vă împiedice de la a avea o zi productivă.

3. Să presupunem că sunteți la serviciu, la cumpărături sau undeva înconjurat de oameni și simțiți deodată fiorul unei emoții. Dacă este imediat urmat de teamă (pe care, probabil, o recunoașteți acum, grație exercițiilor părții a II-a, sau pe care o puteți identifica prin impulsul de a anihila sentimentul), reluați și dezvoltați exercițiul „Învingeți-vă teama", din Capitolul 2. Începeți prin a inspira adânc și continuați să respirați profund, să vă relaxați și să vă focalizați mintea (lucru pe care acum ar trebui să îl puteți face repede), întrebându-vă în același timp dacă recunoașteți sentimentul și cât este el de vechi. Concentrați-vă, eventual, asupra unei imagini care să vă va ajute să rămâneți atent la ceea ce ați simțit. Dacă puteți, duceți-vă la toaletă sau urcați în mașină, încuiați ușa și faceți exercițiul, chiar dacă aveți la dispoziție numai două minute pentru el. Sau repetați Mantra anti-teamă.

4. Gândiți-vă la experiențele dumneavoastră din viața de zi cu zi pentru a vă aminti cât de inofensive sunt emoțiile pe care le simțiți. În fiecare seară, rezervați-vă câteva minute pentru a trece în revistă evenimentele emoționale de peste zi și consecințele a ceea ce ați simțit. V-ați exteriorizat în fața șefului când v-ați enervat? Nu s-a întâmplat nimic groaznic, nu-i așa? V-ați gândit la tristețea dumneavoastră din urma unei tragedii, fără să vă fi pierdut concentrarea mentală? Păstrați-vă amintirile pozitive ale fiecărei zile, pentru a vă reaminti de eficacitatea experimentării sentimentelor dumneavoastră, indiferent când apar ele.

5. Cea mai bună modalitate de a evita să dați vina pe alții este să vă trăiți furiile în stare pură, când apar, și nu să cedați tentației de a le trece prin filtrul intelectului. Exercițiul de formare a mușchiului emoțional vă va ajuta în acest sens. Avem cu toții furiile noastre, reprimate sub haina intelectului, așa că suntem oricând predispuși să îi învinuim pe alții. Pentru a contracara conștient acest lucru și pentru a vă asuma responsabilitatea propriilor sentimente, încercați să înlocuiți pronumele personal, persoana a II-a, „tu", cu cel de persoana I, „eu". La început s-ar putea să vi se pară puțin mai greu, având în vedere faptul că trebuie să urniți mecanisme de gândire peste care s-a depus rugina. Susan, de pildă, ar trebui să-l înlocuiască pe „tu" cu „eu" în: „Tu întotdeauna dai înapoi când vreau să-ți vorbesc despre ceva important pentru mine." Ar putea spune „Mă simt total ignorată", ori „Mi se pare că mă eviți. De ce?" Mesajele „tu" blochează conversația, în timp ce mesajele „eu" provoacă discuții fructuoase.

6. De asemenea, acordați atenție reacțiilor dumneavoastră în diferite situații. Dacă răspunsul dumneavoastră obișnuit, într-o situație pe care o percepeți ca amenințătoare din punct de vedere emoțional, este să pălăvrăgiți, să atacați, să vă apărați sau să vă manifestați diverse ticuri, gândiți-vă că scopul dumneavoastră ar trebui să fie acela de a vă dezvăța de asemenea obiceiuri. Dacă reacția dumneavoastră tipică este de a o lua la fugă, stați pe

loc. Dacă încă nu puteți face asta, nu fiți dezamăgit; vă veți perfecționa capacitatea de conștientizare activă a emoțiilor în Capitolul 5. Pentru moment, eforturile dumneavoastră pot fi sprijinite de exercițiile de mai jos.

FOLOSIȚI-VĂ CREIERUL ȘI UMORUL PENTRU A LUPTA ÎMPOTRIVA FRICII: EXERCIȚII AJUTĂTOARE PENTRU FORMAREA MUȘCHIULUI EMOȚIONAL – PARTEA A II-A

Conduceți pe șosea, ați întârziat la întâlnirea de la ora 9.00 și se produce un blocaj rutier. Nu există nici o posibilitate de a ajunge acolo la 9.00, și nici măcar la sfârșitul întâlnirii.

Reacție tipică înainte de acceptarea emoțională: loviți volanul, țipați, înjurați toți ceilalți șoferi... s-ar putea chiar să cauzați un accident.

Reacție tipică după acceptarea emoțională: loviți pe volanul, țipați, înjurați toți ceilalți șoferi...dar asta durează doar două minute, după care aruncați o privire în oglinda retrovizoare, vedeți un chip roșu de furie, cu ochii ieșiți din orbite, și vă umflă râsul. Trageți pe dreapta, să vă reveniți înainte de a lovi pe cineva.

Simțul umorului și cel al toleranței se află într-o relație de simbioză perfectă. Pentru că învinge teama, umorul ne ajută să fim mai toleranți. Reciproca este, de asemenea, adevărată: cu cât suntem mai toleranți, cu atât simțul umorului ne este mai dezvoltat. De fapt, umorul este dat de amestecul ideal de IQ și EQ. Rațiunea ne ajută să percepem lucrurile absurde, atunci când ne lovim de ele, în timp ce un hohot de râs sau o izbucnire necontrolată de chicote reprezintă unele dintre cele mai ușor recognoscibile senzații fizice care semnalează emoția. Râsul diminuează anxietatea și ne ia durerea cu mâna. Râsul ne ajută să depășim momentele grele și să ne încărcăm bateriile.

Cercetările pe care le-a făcut Norman Cousins, și ale căror rezultate le-a popularizat, arată clar că umorul poate chiar să facă diferența dintre viață și moarte. Nu vă voi cere să testați teoria lui la acest nivel al pregătirii dumneavoastră, dar vă voi cere să abordați cu umor exercițiile și testele din această secțiune, și cu dorința de a râde de dumneavoastră înșivă.

Toți suntem actori, de la natură, cu toții facem, în mod constant, lucruri contradictorii, ridicole și cu adevărat amuzante. Eu, de exemplu, încerc să am o ținută elegantă, să fiu șic, dar întotdeauna reușesc să-mi pătez bluza când mănânc. Comedia și umorul sunt la ele acasă în sânul familiei, așa că începeți cu dumneavoastră înșivă. Observați discrepanța dintre ceea ce intenționați să faceți și ceea ce faceți de fapt, observați greșelile amuzante pe care le comiteți, gafele pe care le faceți fără intenție și faceți tot posibilul să râdeți de toate astea.

Faceți-vă timp să rădeți de părțile amuzante și absurde ale naturii umane și ale vieții. Priviți copiii care se joacă – scena vi se pare cunoscută? Petreceți-vă timpul observându-vă pe dumneavoastră și pe cei din jur în aproape orice împrejurare și sigur veți găsi numeroase prilejuri de a râde. Observând tot acest spectacol hazliu al vieții, veți deveni mai îngăduitor cu propriile sentimente și stângăcii.

ÎNVĂȚAȚI SĂ RÂDEȚI DE DUMNEAVOASTRĂ ÎNȘIVĂ

Râsul spune: „Nu sunt perfect și asta-i foarte bine. Nu vreau să fiu altceva decât ceea ce sunt." Iată o misiune dificilă: scrieți chiar dumneavoastră tirada unui comic care să vă ia peste picior. Pentru a o face bine, trebuie să aflați ce este cu adevărat de râs atunci când este vorba despre dumneavoastră.

1. Din ce parte a țării sunteți? Comicii râd de ciudățeniile verbale ale vorbitorilor fiecărei regiuni și fiecare dintre noi are câte una. Puteți învăța să vă imitați propriul accent sau dialect?

2. Înregistrați o casetă audio sau video cu dumneavoastră, preferabil când sunteți cu prietenii, ca să vedeți cum vă comportați cu ceilalți. Și mai bine, rugați pe cineva din familie să vă înregistreze pe o casetă fără să știți, pentru a vă surprinde reacțiile naturale. Apoi vizionați sau ascultați caseta. Cu toții ne crispăm prima dată când ne auzim vocea, sau când ne vedem expresiile și gesturile. Respirați adânc și mergeți mai departe, luând aminte la ceea ce vă irită cel mai mult la dumneavoastră, pentru a folosi, apoi, observațiile acestea în tirada comicului.

3. Alegeți un membru al familiei, un prieten apropiat și un coleg de serviciu și întrebați-*i ce găsesc amuzant la dumneavoastră. Luați notițe pentru tiradă.*

4. Acum scrieți tirada și înregistrați-o pe o casetă. Ascultați (sau vizionați) caseta în fiecare zi, timp de una-două săptămâni, și ori de câte ori simțiți că vi s-au înecat corăbiile. Ar trebui să găsiți cel puțin două-trei poante de care să rădeți, chiar dacă nu sunteți un geniu într-ale comediei. Puteți revizui tirada ori de câte ori vă vine o idee și mai amuzantă. De asemenea, îi puteți împrumuta caseta unui prieten.

REPORTERUL DE PE MARTE

Așa cum ați procedat și în cazul exercițiului de înregistrare a autocriticilor din Capitolul 2, petreceți câteva zile – până la o săptămână – observându-vă prejudecățile, obsesiile critice sau autocritice și lucrurile de care vă rușinați. După aceea, *închipuiți-vă că primiți un vizitator imaginar de pe Marte și îl duceți în* excursie. Reporterul de pe Marte habar nu are ce este aici bine sau rău, drept sau nedrept, înțelept sau stupid ș.a.m.d. De câte ori vă surprindeți criticând, opriți-vă

și întrebați reporterul ce crede despre situația respectivă. Punctul său de vedere original este salvator, mai ales când vine vorba despre probleme jenante sau rușinoase pentru dumneavoastră. Ideea acestui exercițiu vi se pare insuportabil de stupidă? Dacă da, considerați această temă o prioritate. Nu veți fi prea inteligent atâta timp cât vă veți lua prea în serios rolul de om inteligent. Reporterul de pe Marte vă vede așa cum îl vedem noi pe „Micul vagabond" al lui Chaplin – plin de defecte și cam prostuț, totuși adorabil. Dacă puteți râde de dumneavoastră înșivă, cei din jur vor considera micile dumneavoastră metehne – fermecătoare. Căci procesul este molipsitor.

Vă puteți privi cu aceeași simpatie cu care vă privește reporterul și cu care îl priviți și dumneavoastră pe micul vagabond? Puteți rămâne și pe mai departe în starea de spirit pe care acest exercițiu a încercat să v-o inducă? Cu cât sunteți mai aproape de un răspuns pozitiv, cu atât sunteți mai aproape de autoacceptare.

EXAMENUL FINAL: SUNTEȚI PREGĂTIT PENTRU ADMITEREA LA COLEGIU?

Până acum ați acumulat destul de multă experiență, așa că ascultați-vă inima și intuiția și răspundeți cinstit la aceste întrebări:

Repetați timp de câteva zile exercițiul de înregistrare a reproșurilor explicat în Capitolul 2.

1. Sunteți mai puțin autocritic decât înainte?
2. Sunteți mai puțin îngrijorat sau speriat decât înainte, de criticile celorlalți?
3. Vă este mai puțin teamă, acum, să vă înfuriați sau să vă întristați, decât înainte?
4. Aveți mai multe calități decât înainte?
5. Râdeți din ce în ce mai mult de lucruri pe care obișnuiați să le luați foarte în serios?

Veți fi pregătit să treceți mai departe atunci când veți putea răspunde cu „da" la prima întrebare și la două dintre oricare celelalte.

Dacă știți că în patru dintre cele șapte situații de mai jos aveți un comportament mult schimbat în bine atunci sunteți pregătit să mergeți mai departe.

• Când ați răcit ultima oară? Când v-a durut capul? Dacă aveți dureri minore mai rar decât înainte, s-ar putea să începeți deja să acceptați unele lucruri. Unul dintre primele semne pe care oamenii le observă la începutul procesului este că se simt mult mai bine decât înainte.

• Acum săriți din pat dimineața, în loc să tărăgănați trezitul? Așa cum exercițiul de formare a mușchiului emoțional vă face să vă simțiți tonificat, și

deprinderea capacității de toleranță la emoții sporește, adesea, nivelul energiei dumneavoastră.

• Cum vi se par exercițiile acum? Nu mai sunt o corvoadă, ci le așteptați cu nerăbdare? Înseamnă că începeți să vă acceptați senzațiile fizice, adică sunteți la un pas de acceptarea sentimentelor.

• Cum vă comportați la serviciu? Dacă performanțele dumneavoastră vi se par mai bune, s-ar putea să fie datorită tolerării propriilor sentimente, căci nu vă mai irosiți energia mentală mustrându-vă din cauza lor. Lăsându-ne libere energiile, ne ascuțim simțurile.

• De câte ori v-ați repezit la cineva? Cozile lungi la casă, traficul blocat, birocrația și impolitețea ne enervează pe toți, dar când ne acceptăm sentimentele ele nu ne mai provoacă o stare de iritabilitate permanentă. O dată ce veți fi mai tolerant, frecușurile zilnice nu vă vor mai deranja atât de mult ca înainte. Din când în când, vă veți da seama că există *mult zgomot pentru nimic.*

• Vă faceți reproșuri mai rar decât înainte? Dialogurile dumneavoastră interioare sunt mai puține și la intervale mai mari decât înainte? Puteți râde de greșelile dumneavoastră? Acceptarea emoțiilor și acceptarea de sine merg mână în mână.

• Sunteți mai răbdător și mai tolerant cu cei din jur? Acceptarea de sine este o rampă de lansare pentru evoluția dumneavoastră empatică.

MAI DEPARTE...

Aveți de ce să vă felicitați, în caz că sunteți pregătit pentru colegiu. Cu siguranță, nu v-a fost ușor să depășiți acest obstacol. Răsplata, însă, va fi pe măsură. A vă accepta sentimentele și a vi le conștientiza în viața de zi cu zi vă vor oferi inteligența necesară luării deciziilor înțelepte și îmbunătățirii relațiilor interpersonale. În continuare, vă voi arăta cum să vă transpuneți gândurile și sentimentele în fapte.

5. UN MOD DE VIAȚĂ: CONȘTIENTIZAREA EMOȚIONALĂ ACTIVĂ

Fără îndoială că vreți să aflați cum vă va ajuta mușchiul emoțional, o dată ce veți intra în contact cu lumea.

Este timpul să acționați!

Vă puteți conștientiza acum toate emoțiile, indiferent de intensitatea lor. În acest capitol, vă voi învăța cum să profitați de această capacitate oriunde mergeți, astfel încât să știți întotdeauna ce este important pentru dumneavoastră. Tot ceea ce vă mai trebuie este un „mușchi" ajutător, căruia îi voi spune *conștientizare activă*, și pe care îl veți antrena pur și simplu aplicând, în viața de zi cu zi, cunoștințele dobândite până acum – în orice împrejurare și în orice moment.

Corpul dumneavoastră va fi într-o permanentă stare de alertă și receptiv la toate mesajele emoționale, chiar și în cele mai grele perioade din viață. Veți acorda atenție întregului spectru emoțional, astfel încât în fiecare zi să aflați lucruri noi despre dumneavoastră și veți mai face astfel un pas spre împlinirea de sine. Și, cu ajutorul minții care va înregistra progresele pe care le faceți în cultivarea emoțiilor și a senzațiilor fizice, veți dobândi adevărata inteligență.

Aceasta este inteligența emoțională și, o dată atinsă, veți avea tot ceea ce vă trebuie pentru a face din conștientizarea activă un mod de viață. Nu mai este nevoie să vă aduc aminte că efectele benefice ale unei astfel de vieți sunt incalculabile și că le veți simți pe propria piele. Totul depinde de ceea ce vreți de la viață. Eu nu vă pot promite decât că veți dobândi puterea de a utiliza ceea ce sunteți și ceea ce vi se va întâmpla în relația cu dumneavoastră înșivă și în relațiile cu ceilalți. În această nouă etapă a pregătirii dumneavoastră – colegiul – cursurile se vor axa mai mult pe educația fizică. Singurul mod de a rămâne în contact cu emoțiile dumneavoastră, atunci când veți fi absorbit de problemele cotidiene, este să le conștientizați în permanență cu ajutorul corpului – iar acest lucru necesită o sensibilitate acută. Partea finală a exercițiului Formarea mușchiului emoțional vă va spori această sensibilitate.

Dar ceea ce vreau de la dumneavoastră este, în primul rând, să treceți de pe culoarele școlii pe cele ale vieții, să învățați făcând: fiți racordat în permanență la sentimente și, ori de câte ori simțiți o emoție puternică, apelați la tehnicile pe care le-ați învățat în Formarea mușchiului emoțional – Părțile I și II, pentru a o analiza și a-i descoperi semnificațiile.

În timp, veți observa că acest lucru va deveni un automatism. Pe parcursul acestui capitol, vă voi explica modul în care folosirea celor trei funcții ale conștientizării active – feedback emoțional rapid, o pasiune susținută și dobândirea unei bune condiții fizice și psihice – a ajutat multă lume în luarea unor decizii intuitive inspirate, în menținerea controlului asupra propriului destin, în cultivarea sensibilității emoționale și afirmarea personalității. Ceea ce veți deveni depinde numai de dumneavoastră.

Cursurile colegiului: conștientizarea activă

În fiecare zi, timp de 28 de zile:

- practicați exercițiul Formarea mușchiului emoțional – Partea a III-a (7-15 minute).*
- asigurați-vă că percepeți o gamă tot mai largă de emoții și că reușiți să conștientizați 100% câteva dintre ele, de mai multe ori pe zi, în timpul derulării activității dumneavoastră obișnuite.
- folosiți bilețele care să vă împrospăteze memoria.
- continuați programul de exerciții din Capitolul 3.

Pentru tot restul vieții:

- folosiți-vă toate resursele – emoționale, fizice și mentale – pentru a vă spori gradul de autocunoaștere și pentru a vă îmbunătăți relațiile interpersonale.
- nu lăsați sentimentele să lâncezească: mențineți-vă sensibilitatea în formă, exersând în fiecare zi, dozându-vă bine alimentele și odihnindu-vă suficient.
- fiți permanent în stare de alertă, pentru a nu pierde contactul cu emoțiile.
- apelați la remedii, dacă este nevoie.

PRIMUL PAS ÎN LUME: CONȘTIENTIZAREA ACTIVĂ PRIN SENSIBILITATEA FIZICĂ

În depășirea momentelor grele din viață ne ajută senzațiile subtile, și nicidecum unele de genul celor care își fac simțită prezența ca niște palpitații

* Pentru fiecare zi pierdută, adăugați alte două zile la cele 28; pentru 5 zile pierdute consecutiv, luați-o de la capăt cu ciclul de 28 de zile.

ori ca lovituri în stomac. Unele lucruri ne vor părea întotdeauna nedrepte – faptul că nu ne menajăm suficient, faptul că îi rănim pe alții sau că adesea distrugem ceea ce este frumos și neprețuit –, dar marea parte a vieții ne-o petrecem lovindu-ne de tot felul de probleme. Senzațiile acute de sfâșiere și durere vă pot avertiza în legătură cu o problemă de maximă importanță, dar tresăririle și oftatul indică, poate, faptul că ar fi trebuit să vorbiți personal cu un client, în loc să-i lăsați un mesaj înregistrat. Sau poate că sunteți trist pentru că programul dumneavoastră încărcat vă lasă prea puțin timp în compania copiilor. Prefăcându-vă că nu observați aceste senzații, aparent nesemnificative, ajungeți până la urmă să ignorați probleme mai mari sau chiar cronice.

Dacă nu veți deveni un ascultător abil, nu veți putea recepta mesajele emoționale subtile, atenția fiindu-vă mereu captată de problemele cotidiene. Conștientizarea emoțională trebuie să fie a doua dumneavoastră natură. Câte mesaje emoționale percepeți acum?

TEST

În acest moment, aveți capacitatea de a conștientiza activ?

În ce zone ale corpului aveți *cel mai des* senzații?

1. În organele genitale?
2. În piept?
3. În stomac?
4. În intestine?
5. În partea de jos a spatelui?
6. În partea de sus spatelui?
7. În spatele sau creștetul capului?
8. În jurul gâtului?
9. În umeri?
10. În mâini?
11. În picioare?
12. În degetele de la picioare?
13. În gambe?
14. În șolduri?
15. În axile?
16. În încheieturi?
17. În genunchi?
18. În jurul gurii?
19. În jurul nasului?
20. În jurul ochilor?
21. În maxilar?

În această fază, cel mai probabil percepeți senzații în zonele menționate la începutul și la mijlocul înșiruirii prezentate. Simțim aproape toți fel de fel de senzații în zonele genitale și în viscere, adică exact în locurile cu foarte multe terminații nervoase. S-ar putea, de asemenea, să încercați anumite senzații și în acele părți ale corpului din care, altădată, vă alungați emoțiile. Dacă înainte strângeați din buze pentru a nu vă înfuria, din ochi – pentru a nu izbucni în plâns, sau dacă obișnuiați să vă trosniți degetele când erați nervos, se poate ca acum să simțiți aceste emoții undeva în jurul gurii, ochilor, sau în zona mâinilor. Pentru a vă forma deprinderea conștientizării active, trebuie să puteți simți senzații și în celelalte zone ale corpului menționate în listă.

Vă voi prezenta, în continuare, metoda-cheie de sensibilizare a corpului, cea care vă va asigura receptivitatea constantă față de orice sentiment, oricât de intens sau de slab ar fi el.

FORMAREA MUȘCHIULUI EMOȚIONAL – PARTEA A III-A

Scopul acestei ultime părți a exercițiului este de a vă învăța să faceți din conștientizarea activă o parte integrantă – și indispensabilă – a vieții dumneavoastră. Așa cum am spus, conștientizarea activă presupune capacitatea de a vă conștientiza în permanență toate sentimentele pe care le încercați și de a vă putea concentra rapid oricând, total, asupra oricăruia dintre aceste sentimente. Cea mai bună metodă de a dobândi această deprindere constă în educarea percepției fizice atât de bine, încât să puteți sesiza și cele mai subtile senzații.

Temă: Practicați exercițiul timp de 7-15 minute pe zi, timp de 28 de zile consecutiv.

Scop: Să dobândiți capacitatea de a simți *ceva* – chiar dacă senzația respectivă e greu de descris – în fiecare zonă a corpului. Veți putea conștientiza orice senzație, cât de vagă, și, totodată, toate acele manifestări fizice ale sentimentelor pe care de mult refuzați să le simțiți.

Efecte: Grație exercițiilor de până acum, puteți simți imediat anumite senzații în unele zone ale corpului. Alte zone, însă, necesită mai mult timp pentru a se trezi. Nu-i nimic, esențială nu este percepția imediată. Nu vă grăbiți și perseverați în încercarea de a vă simți întregul corp.

Exercițiu

1. Relaxați-vă și respirați profund.

2. Concentrați-vă câteva secunde, din ce în ce mai intens, asupra următoarelor părți ale corpului: organe genitale, inimă, stomac, intestine, zona inferioară a spatelui, zona superioară a spatelui, gât, umeri, mâini, picioare,

șolduri, brațe, încheieturile de la mâini, genunchi, zona din jurul gurii, maxilare și zona din spatele și de deasupra capului.

3. Abandonați-vă, pentru 2-5 minute, senzației generale pe care o aveți după conștientizarea tuturor zonelor. Închipuiți-vă că ați putea rămâne așa pentru tot restul zilei. Nu trebuie să vă concentrați în mod deosebit asupra vreunei zone anume a corpului, ci să le simțiți, pe cât posibil, pe toate deodată. Luate împreună, toate punctele asupra cărora v-ați focalizat atenția alcătuiesc un mănunchi de senzații conștiente, a căror prezență continuă să se facă simțită chiar și atunci când ele nu mai sunt în prim plan.

Dacă după 28 de zile nu reușiți să simțiți aproape nimic în majoritatea zonelor asupra cărora v-ați concentrat, continuați exercițiul. Cât de departe veți merge în activarea și intensificarea senzațiilor – dumneavoastră hotărâți. E posibil ca sentimente deosebit de incomode, ce au fost anesteziate, să blocheze timp îndelungat orice senzații fizice care s-ar putea cuibări în anumite zone. Iarăși, nu vă grăbiți. Corpul dumneavoastră nu vă va permite să simțiți ceea ce nu sunteți pregătit să simțiți. Amintiți-vă că puterea de conștientizare este direct proporțională cu puterea de a simți.

Tot în decursul aceluiași ciclu de 28 de zile de exercițiu, fiți atent să:

1. Notați toată gama de sentimente care vă umplu conștiința de-a lungul unei zile obișnuite din viața dumneavoastră. La sfârșitul zilei faceți bilanțul și treceți în revistă tot ceea ce ați mai învățat despre dumneavoastră. Probabil simțiți mult mai multe și mult mai intens, fiecare eveniment având acum pentru dumneavoastră corespondentul lui emoțional.

2 Nu vă împotriviți sentimentelor, ci lăsați-vă condus de ele. Apelați la exercițiul de formare a mușchiului emoțional – respirați, relaxați-vă, concentrați-vă – pentru a vă putea, rapid, conștientiza 100% senzațiile în orice moment. Apoi, la fel de repede, abandonați-le și întoarceți-vă la lumea exterioară.

O dată cu trecerea timpului, conștientizarea activă va deveni un automatism, un lucru pe care-l veți face cu aceeași naturalețe cu care, pășind, puneți mereu stângul înaintea dreptului. Veți observa că puteți fi productiv și creativ chiar gândindu-vă, în același timp, la cât de obosit sunteți, sau la câtă satisfacție vă dă ceea ce faceți. Spre sfârșitul lunii, avantajele derivate din acest exercițiu, materializate într-o eficiență și o putere de concentrare ridicate, vă vor motiva să acționați potrivit intențiilor. Întreaga dumneavoastră viață se va îmbogăți gradat, câștigând în complexitate și subtilitate. Veți realiza faptul că a trăi cu adevărat clipa prezentă este mai important decât a vă refugia în trecut sau a vă hrăni cu iluzii despre viitor.

A trăi în prezent

Pe măsură ce vă antrenați corpul pentru dobândirea capacității de conștientizare activă, veți remarca – aproape imediat – două schimbări benefice. Ambele vă ancorează în prezent, creând astfel premisele unei activități eficiente.

Trăiesc ceea ce simt acum, sau ceea ce am simțit atunci?

O primă schimbare constă în puterea dumneavoastră de a distinge între senzațiile pure, de moment, și cele activate de memoria emoțională. O astfel de emoție, zămislită de rațiune sau evocată de memoria emoțională, este activată într-o fracțiune de secundă. Acum sunteți calm și stăpân pe propriile sentimente, iar peste un minut *îi scoateți cuiva ochii* pentru o ofensă minoră, sau vi se face *părul măciucă* fără motiv.

Așa a pățit Hilary, atunci când o persoană a intrat în fața ei în timp ce ea aștepta la rând. S-a abținut ce s-a abținut, dar în cele din urmă a izbucnit, congestionându-se și exteriorizându-și sentimentul de furie. Imediat însă s-a străduit să respire profund, umplându-și plămânii cu aer, și s-a concentrat asupra acelei furii. Și-a dat seama că experimenta un sentiment de mult uitat, senzație pe care o explorase în Formarea mușchiului emoțional – Partea a II-a. În același timp însă, Hilary a rămas pur și simplu paralizată de furia manifestată și de epitetele dure adresate persoanei respective. Toate aceste informații – de natură fizică, emoțională și mentală – i-au comunicat lui Hilary faptul că furia ei era disproporționată comparativ cu cauzele ce o determinaseră, și că iritarea prezentă fusese amplificată de furia acumulată în trecut.

Cum a reacționat Hilary? A continuat să respire adânc și să se concentreze asupra furiei aceleia până când enervarea i s-a potolit de la sine, și a putut rosti fără nici o urmă de iritare: „Scuzați-mă, dar am fost înaintea dumneavoastră." Toată această întâmplare nu a ținut mai mult de 30 de secunde.

Dacă veți trece printr-o situație asemănătoare, în care sentimentele pe care le nutriți vor fi disproporționate în raport cu întâmplarea care le-a declanșat, atunci apelați la Formarea mușchiului emoțional – Partea a II-a (vezi Capitolul 4, pentru detalii), pentru a vă înțelege sentimentul și pentru a vedea cu ce amintiri îl asociați.

De fiecare dată când veți recurge la acest exercițiu intensitatea sentimentului respectiv se va diminua, iar cu timpul asemenea experiențe vi se vor părea tot mai puțin copleșitoare. Aceasta va însemna că ați început să vă exercitați controlul asupra emoțiilor activate de memorie și fiecare experiență o veți percepe ca fiind mai puțin copleșitoare decât următoarea.

Creșterea sensibilității corpului va duce la ridicarea gradului de conștientizare a senzațiilor fizice recurente, senzații activate de memoria emoțională. Obișnuiți să luați o aspirină pentru a vă dezmorți gâtul, după întâlnirile și conferințele epuizante? Vă simțiți picioarele grele și înțepenite în anumite

momente ale zilei sau în preajma anumitor persoane? Grație exercițiului de formare a mușchiului emoțional, veți afla, probabil, că în copilărie mușchii gâtului vi se contractau din cauza severității bunicii, sau că vă alungați tristețea pricinuită de divorțul părinților prin autoimpunerea unui program de joacă activ. Acest exercițiu nu numai că va diminua intensitatea sentimentului, dar va contribui și la conștientizarea cauzelor care v-au provocat starea de neliniște sau tristețe.

Atunci când sunteți bolnav, afectat de traume psihice sau luat prin surpindere de activarea unei emoții de mult uitate, conștientizarea cauzelor acestora vă va ajuta să evitați stresul emoțional.

Este ceea ce-mi trebuie?

Un al doilea beneficiu îl constituie faptul că, atunci când rămâneți conștient de senzațiile subtile receptate la nivelul corpului, veți putea ști dacă gândirea vă este limpede și dacă aveți sentimente pozitive față de cei din jur. Concentrați-vă asupra senzației apăsătoare din picioare, de pildă, și este posibil să dezgropați un sentiment supărător de epuizare. Sau concentrați-vă asupra senzației enervante că parcă ați avea urechile înfundate, și veți vedea cât de greu vă este să mai gândiți clar. Întrebați-vă de unde provine senzația de mâncărime de deasupra stomacului, și probabil veți afla că se datorează resentimentelor pe care le aveți față de cei din jur. În concluzie, energia, claritatea mentală și atitudinea pozitivă față de semeni sunt indicatorii esențiali ai sănătății întregii dumneavoastră ființe.

Dacă vă lipsește una dintre aceste calități încă nu vă aflați pe drumul cel bun, iar dacă nu o aveți pe nici una, înseamnă că v-ați deconectat total de la viața emoțională. În această situație puteți ajunge atunci când nu vă mai concentrați suficient de mult în vederea conștientizării active, sau când treceți printr-o perioadă de criză. Declanșându-vă emoțional, veți pierde informațiile transmise de senzații și, totodată, mușchiul emoțional pe care l-ați cultivat. Prin urmare, veți scuti multe necazuri dacă veți apela la un remediu. Parcurgeți următorul test de autoverificare în cazurile în care sunteți stresat din cauza unei afecțiuni, a unei emoții, ori atunci când sesizați o insatisfacție crescândă față de tot ce se întâmplă în viața dumneavoastră:

TEST
Cum aflați dacă v-ați detașat de emoții

1. Puteți spune ce s-a întâmplat cu energia dumneavoastră, cu claritatea minții și cu sentimentele față de ceilalți? Dacă nu, fiți sigur că v-ați deconectat de la viața emoțională.

2. V-ați pierdut controlul asupra emoțiilor? Aveți ieșiri temperamentale? Vi se întâmplă să rămâneți paralizat de teamă, sau să vă simțiți dărâmat de necazuri și lipsa de speranță?

3. Vă considerați o victimă? Îi învinovățiți pe alții, în loc să vă consumați singur furia, până la capăt? Vă învinovățiți în permanență?

Dacă ați răspuns cu „Nu" la întrebarea nr. 1, sau cu „Da" la întrebările 2 și 3, atunci aveți nevoie de ajutor:

Dacă ați neglijat exercițiul Formarea mușchiului emoțional – Părțile I, II, III, achitați-vă de această sarcină acum. Conștientizarea activă depinde de consecvența cu care urmăriți fiecare pas necesar educației emoționale.

Dacă ați ajuns la capătul celor 28 de zile, atingând un nivel mulțumitor al conștientizării active, încercați să nu vă lăsați afectat de situațiile stresante emoțional, amânați orice decizie care vă solicită mental și refugiați-vă undeva unde puteți relua Formarea mușchiului emoțional în cadrul unui exercițiu de 30-40 de minute. E suficient pentru a vă reactiva memoria emoțională și pentru a vă conecta din nou. Dacă nu reușiți, reluați partea I a exercițiului. Apoi, parcurgând testul din finalul acestui capitol, veți afla dacă aveți capacitatea de a vă conștientiza din nou, activ, senzațiile.

Acum, presupunând că ați făcut din nou exercițiile și că nu sunteți nici stresat, conștientizarea activă poate fi atinsă din nou, însă cu unele intermitențe. Nu desperați – vă poate ajuta rațiunea.

Exploatarea minții: formarea deprinderii de a conștientiza

IMPLANTAȚI-VĂ CONȘTIENTIZAREA ACTIVĂ ÎN MEMORIE

Bilețelele care împrospătează memoria, descrise în Capitolul 3, pot fi adaptate și conștientizării active.

1. Notați-vă orice vă atrage atenția și vă poate aminti să stați în permanență atent la senzațiile fizice. De exemplu: „Te-ai conectat?", „Ești atent?"

2. Lipiți aceste bilețele pe obiecte și în locuri pe care le folosiți zilnic: oglindă, frigider, computer, baie, telefon etc. Păstrați aceste bilețele la vedere, până când conștientizarea activă vi se va părea la fel de naturală precum respirația.

LA SEMNAL...

Potriviți-vă ceasul să sune la intervale regulate de timp – la început din oră în oră, apoi la patru și la șase ore. Cum auziți alarma ceasului, întrebați-vă: „Cum mă

simt?" Dacă nu puteți răspunde imediat, sau dacă nu puteți răspunde deloc, repetați exercițiul până reușiți.

Totul e să nu-i deranjați pe cei din jurul dumneavoastră.

AL DOILEA PAS ÎN LUME: ÎNREGISTRAREA MENTALĂ A DESCOPERIRILOR DE SINE

În cele din urmă, conștientizarea activă se reduce la *traducerea senzațiilor* în acțiuni, iar pentru aceasta intelectul este indispensabil. El este cel care înregistrează toate conexiunile mentale dintre evenimente și răspunsurile emoționale corespunzătoare, pe care vi le veți forma dacă și în timp ce veți rămâne permanent conectat la propriile emoții. O dată ce ați atins o oarecare sensibilitate emoțională, grație părții a III-a a exercițiului, misiunea dumneavoastră este să rămâneți conectat *mental* la descoperirile pe care le faceți constant despre dumneavoastră. Procedând astfel, veți obține acele realizări motivante despre care v-am vorbit la începutul capitolului. În ce constau aceste realizări?

1. Veți înțelege care dintre acțiunile și declarațiile dumneavoastră obișnuite *nu* vă reprezintă cu adevărat. Veți simți când ceea ce spuneți este fals, spus doar de dragul de a spune, și veți începe să vă comportați responsabil, vorbind și acționând în conformitate cu ceea ce simțiți. Veți da dovadă de *integritate*.

2. *Între timp, intensitatea sau caracteristicile aparte ale unora dintre* sentimente vor deveni atât de familiare, încât veți începe să reacționați la ele în mod reflex. O anumită încordare în zona gâtului vă va îndemna să faceți o pauză înainte de a răspunde verbal cuiva; o senzație plăcută în abdomen vă va spune: „Acționează acum – ai luat o hotărâre inspirată." Veți descoperi că irosiți mult mai puțin timp, ceea ce înseamnă că deveniți *eficient*.

3. Veți recunoaște cu ușurință diferența dintre senzațiile vechi, izvorâte din memoria emoțională, și cele noi, legate de o întâmplare actuală. Veți înțelege că nu este nevoie să vă enervați din cauza comportamentului celorlalți; câștigați în *flexibilitate*.

4. Nu veți mai face greșeli, veți lua cu rapiditate decizii inspirate și veți acționa prompt și „cu cap". Veți căpăta *încredere*.

5. Înarmat cu încredere, veți căuta să vă măriți potențialul conștientizării active. Vă veți îngriji corpul, căci senzațiile sunt cu atât mai puternic receptate, cu cât corpul este mai antrenat. Veți apela la rațiune pentru a *cântări sentimentele care provoacă confuzie sau vă surprind și veți fi mulțumit* să descoperiți faptul că deciziile bazate pe ele au sens și logică.

Pentru a vă asigura, deci, de utilizarea la maximum a sentimentelor, începeți să strângeți informații despre modul în care cele trei funcții ale conștientizării active vă îndeamnă să luați deciziile potrivite. Nu pot prezice care vor fi acestea, așa că, pentru exemplificări, voi folosi ceea ce știu despre experiențele altora.

1. A alege locul potrivit și momentul potrivit

De câte ori nu vi s-a întâmplat să fiți indecis într-un moment crucial, sau să rostiți cuvinte pe care nu le-ați mai putut retrage și le-ați regretat? O dată ce conștientizarea activă va deveni un automatism, veți beneficia constant de informații, ca și cum v-ați afla într-un laborator plin de monitoare discrete și vigilente: pulsul inimii, normal acum o secundă, începe să crească... fața este împurpurată, deși nu există nici o sursă de căldură... o strângere chiar sub inimă... gâtul este înțepenit. Aceste senzații, printr-un feedback aproape instantaneu, vă vor ajuta să acționați corect, la momentul potrivit. Iată, în continuare, câteva dintre avantajele pe care ar trebui să le observați și de care ar trebui să profitați:

Înțelepciunea de a nu spune sau de a nu face nimic. Belinda obișnuia să se arunce cu capul înainte în orice situație și făcea, repezită, numai ce nu trebuia. Acum, grație conștientizării active, ea a învățat că nu trebuie să acționeze în nici un fel, până nu ajunge la o hotărâre care să o energizeze imediat, să-i limpezească gândurile și să o facă îngăduitoare față de cei din jur. Bruce credea că a nu avea nici o opinie era un semn de nehotărâre, așa că avea grijă să le împărtășească tuturor opiniile lui despre un anumit subiect, chiar și atunci când nu avea nici o opinie. Acum, ori de câte ori face afirmații pompoase, fără a se implica emoțional, simte un soi de amețeală și începe să dea semne de oboseală. De aceea, vorbește din ce în ce mai puțin și numai atunci când simte că trebuie să vorbească. Rezultatul este că se simte *mai puternic și mai sigur pe el.*

Cu toții suntem supuși presiunilor sociale pentru a fi puternici, activi și productivi sau, mai degrabă, pentru a părea că suntem. Atunci când conștientizarea activă vă dă informații despre inoportunitatea unui lucru pe care vreți să-l faceți și când nici o altă alternativă nu vă face să vă simțiți energizat, cu mintea limpede și bun, aveți înțelepciunea de a nu vorbi și de a nu face nimic. O dată cu trecerea timpului, veți face din ce în ce mai puține greșeli, căci veți învăța să rezistați impulsurilor de moment.

Dezvoltarea reflexelor. Rezistând tentației de a acționa înainte de fi pregătit, veți observa că unele decizii vor fi luate spontan. „Când e să fie, îți dai seama", gândește Frank. „Oamenii mei mi-au înmânat o listă cu posibilele nume ale unui nou produs, iar când am dat peste cel potrivit a fost ca și cum o

lumină strălucitoare mi-ar fi inundat pieptul și capul. Pur și simplu m-a făcut să mă ridic de pe scaun, așa eram de entuziasmat. Nici nu m-am mai obosit să parcurg restul listei." Mesajele emoționale sunt deosebit de motivante, dar am fost învățați să ne justificăm alegerile analizând mental toate alternativele. Nu vă mai pierdeți timpul. Să aveți întotdeauna încredere într-un semnal puternic, de genul celui receptat de Frank.

Diferențierea senzațiilor simultane. După o zi de muncă, Barry era flămând, epuizat, dar și entuziasmat, căci a doua zi avea să plece în excursie. Dintre toate aceste senzații, entuziasmul le copleșea pe toate și astfel a putut continua ce mai avea de făcut. Dacă dominante ar fi fost foamea sau oboseala, ar fi luat o pauză. Adesea, cel mai puternic sentiment este cel care ne împinge să acționăm ori să vorbim, dar este totuși important să recunoaștem întregul amestec de senzații și particularitățile fiecărui sentiment în parte, pentru că astfel ne putem alege răspunsul dintre mai multe variante. Iar uneori intensitatea nu este nicidecum criteriul principal. Pe măsură ce conștientizarea activă va deveni mai intensă, veți reacționa chiar în moduri neprevăzute – înregistrați-le mental pe toate.

Capacitatea de adaptare la schimbare. Dacă ați simțit întotdeauna că viața trece pe lângă dumneavoastră sau ați fost mereu ultimul care *a aflat*, înseamnă că nu v-ați ascultat emoțiile – cel mai de încredere barometru al schimbării, din moment ce ele vă ajută să fiți permanent conștient de ceea ce vi se întâmplă. Sunteți morocănos la serviciu, cu toate că totul pare în ordine? Poate că scârțâie ceva și sunteți nevoit să munciți mai mult. Pofta de viață pare să scadă pe zi ce trece? E timpul să vă întrebați care vă sunt sentimentele în ceea ce privește viața familială. Dacă sunt probleme, veți dori să faceți ceva înainte de a fi prea târziu. Este tentant să ne abandonăm fanteziilor mentale în cea ce privește viitorul, dar nu vom înțelege nimic decât atunci când vom acționa potrivit senzațiilor de moment, corect receptate de către corpul nostru.

Capacitatea de a nu capitula. Implicarea emoțională în tot ceea ce faceți vă dă puterea de a nu ceda, convins fiind că aveți dreptate. „Ori de câte ori șeful îmi reproșa ceva mă făceam mică. Acum, când sunt mai sigură pe mine, nu mai cedez așa ușor" – își amintește Mary.

Cei care descoperă potențialul conștientizării active sunt adesea atât de entuziasmați de noua putere, încât simt că ar putea răsturna lumea. Dar, nu uitați, a fi puternic nu înseamnă a fi dur. Pe măsură ce inteligența dumneavoastră emoțională se va dezvolta, sentimentele pe care le nutriți vă vor determina să luați decizii care nu se vor suprapune întotdeauna pe standardele și așteptările celorlalți, care vor fi chiar în contradicție cu comportamentul dumneavoastră obișnuit. „Eram la un dineu, când un om mai în

vârstă a început să facă glume cu substrat rasist" – povestea Gene. „Cu câteva luni în urmă, aș fi avut una din două reacții: să ripostez, sau să fiu de acord și să particip. Acum, însă, mi-am dat seama că o a treia reacție era cea mai potrivită: să-mi displacă glumele, fără a fi ofensiv. Nu simțeam nevoia de a încerca să-l schimb pe acel om și nu-mi păsa că indiferența mea ar fi putut fi interpretată în vreun fel." Când *simțiți* că ceea ce faceți *este* bine, atunci este bine. Nu vă gândiți că trebuie să vă justificați.

2. Să știi ce vrei înseamnă să acționezi

Jung spunea: „Emoția este principala sursă a conștiinței în devenire. Nu se poate vorbi despre transformarea (...) apatiei în acțiuni concrete fără contribuția emoției."

Fixarea priorităților. Când vă simțiți prins în tot felul de presiuni exterioare, rezervați-vă un minut pentru a vă analiza emoțiile înainte de a acționa. Lui Andy i-au trebuit doar câteva secunde pentru a înțelege că apăsarea din piept era cauzată de gândul la reacția fiicei sale din momentul în care o anunțase – ceva mai devreme – că va lipsi de la meciul ei de baschet pentru a-și scrie raportul. Cum a știut că, până la urmă, cea mai bună alegere se va dovedi a fi meciul? Pentru că, după meci, s-a simțit atât de învigorat, încât a întocmit raportul în jumătate din timpul cheltuit în mod obișnuit.

Sharon a renunțat la munca sa voluntară în beneficiul orfanilor, pentru că s-a temut să nu-i afecteze studiile. Dar când a ajuns la concluzia că ura medicina și a vrut să renunțe, și-a dat seama că ratase exact ceea ce ar fi făcut-o să iubească medicina: lucrul cu copiii. Reluându-și activitatea de voluntariat, dragostea pentru pediatrie a revenit, iar ea a a obținut rezultate bune la școală.

Profită de șansele pe care ți le oferă viața. Tod nu a plâns niciodată, dar nu se poate spune nici că a dus o viață lipsită de griji. După ce a cunoscut-o pe Linda, îi venea să alerge de bucurie tot drumul de la serviciu până acasă, dar nu se cădea să facă așa ceva. O dată cu ridicarea coeficientului emoțional, el și-a exteriorizat sentimentele: „Mă simt ca și cum aș pluti într-un balon. Dacă mi-aș fi respins sentimentele, nu mi-aș fi dat seama că Linda este iubirea vieții mele."

Prea multă precauție, teamă, bun simț exagerat – ne fac să pierdem o mulțime de oportunități. Iar în capul listei se află comoditatea. Acum, că sunteți în societate, nu tratați senzațiile plăcute ca absență, pur și simplu, a celor neplăcute. *Căutați să le obțineți prin efort echilibrat.*

A lua decizii dure. Sentimentele care decurg din deciziile sănătoase au calitatea de a persista. Dacă dorința de divorț ori de a pune capăt unei prietenii sunt îndreptățite, vă veți simți mai bine imediat după luarea deciziei, și toate îndoielile pe care le-ați mai avea ar trebui să fie spulberate de efectele pe care

le veți fi resimțit: o creștere a randamentului, a puterii de concentrare și a grijii față de ceilalți.

Dar nu vă așteptați ca sacrificarea unei singure emoții să vă poată lămuri calea prin hățișul de întâmplări și provocări ale vieții. Dacă sentimentele dumneavoastră în legătură cu o anumită problemă sunt conflictuale sau amestecate, atunci lăsați să mai treacă ceva timp pentru a le discerne și pentru a înțelege care este emoția dominantă. Dacă situația în care vă aflați este complicată, nu acționați în nici un fel până nu sunteți sigur de cea ce simțiți, în toate aspectele problemei.

3. Cum este mai bine pentru mine? A ști să vă controlați pe termen lung bunăstarea

Conștientizarea activă vă dă posibilitatea de a vă observa mereu starea dumneavoastră fizică și emoțională. Veți ști când sunteți pe cale de a răci, de pildă, și veți putea face ceea ce trebuie să faceți. Vă voi prezenta, în continuare, alte câteva moduri prin care conștientizarea activă vă poate menține sănătos și fericit de-a lungul timpului:

A lua decizii care să vă mențină deasupra liniei de plutire. Societatea în care trăim încearcă să ia decizii în locul nostru în legătură cu ceea ce ar trebui să facem, să cumpărăm sau să credem. Conștientizarea activă vă ajută să alegeți ceea ce este benefic pentru dumneavoastră și să faceți față acestor presiuni externe – unele dintre ele venind chiar din partea celor pe care îi iubiți și îi respectați. Conștientizarea activă vă oferă, de asemenea, posibilitatea de a-i asculta pe cei cu opinii diferite, fără a vă lăsa influențat în ceea ce trebuie să întreprindeți. Atunci când sunteți în contact permanent cu emoțiile dumneavoastră, nu trebuie să vă repeziți de la un program de autoperfecționare la altul, în căutarea *colacului de salvare.* Soluția se află înlăuntrul dumneavoastră.

Atingerea scopurilor pe termen lung. Orice decizie sau relație pe termen lung poate fi monitorizată apelând la sentimente, pentru a vă măsura nivelul randamentului, claritatea mentală și comportamentul față de ceilalți. Aveți un serviciu nemaipomenit, dar sunteți stors când ajungeți acasă, în ciuda faptului că țineți la colegii cu care lucrați și sunteți creativ în munca pe care o faceți? Atunci este timpul să acordați atenție muncii pe care o prestați: cum ați putea schimba lucrurile, astfel încât să păstrați ceea ce vă este benefic, dar să nu vă consumați atât?

Atingerea scopului capătă semnificații noi atunci când trăiți clipa prezentă. Fiecare zi capătă importanță și scopul dumneavoastră pe termen lung trasează mai degrabă direcții, decât destinații fixe: „Am nevoie de asta pentru a mă simți bine și voi urma această cale", și nu „Voi face pasul A acum, pasul B mâine și pasul C poimâine cu orice preț, numai pentru a ajunge în punctul D".

A spune adio iluziilor. Atât de mulți oameni se păcălesc singuri, acceptând ceea ce li se întâmplă în viață ca fiind ceea ce este bine pentru ei! Poate vă închipuiți că vi se potrivește stilul de viață pe care îl duceți, pentru simplul motiv că toată lumea vă admiră. Grație conștientizării active, însă, veți înțelege că nu sunteți ceea ce păreți a fi. Poate veți afla că nu sunteți persoana sociabilă sau singuraticul care credeați că sunteți. Este posibil să aflați că, de fapt, nu agreați compania oamenilor pe care credeați că-i placeți, și că-i iubiți pe cei care nu prezentau nici un interes pentru dumneavoastră. Și, mai presus de toate, poate veți afla că descoperirile despre propria persoană, făcute anul trecut, nu mai sunt valabile anul acesta. Amintiți-vă că aceste revelații sunt adevărate și nu trebuie să vă fie rușine de ceea ce ați putea afla despre dumneavoastră. Dimpotrivă, ele reprezintă informații valoroase, care ar trebui folosite ca atare.

Care sunt efectele descoperirii de sine, astăzi? Sunt sigură că sunteți mai împăcat cu dumneavoastră și cu cei din jur.

A TREILEA PAS ÎN LUME: *COMUNICÂND CU TINE, COMUNICI CU CEILALȚI*

Contrar celor pe care le credeați despre dumneavoastră înaintea începerii cultivării coeficientului emoțional, nu sacrificând propriile nevoi veți putea răspunde nevoilor celorlalți. Conștientizarea sentimentelor, în relațiile de diferite naturi, este, de fapt, cheia cultivării și menținerii legăturilor interpersonale semnificative și puternice. Când veți putea să vă afirmați propriile nevoi cu luciditate și calm, și nu învinovățindu-i pe alții sau epuizându-vă emoțional, atunci îi veți putea absolvi pe ceilalți de responsabilitățile care vă privesc și veți putea stabili relații bazate pe respect reciproc.

Bess se afla la o întrunire de familie când, la un moment dat, cumnata acesteia a început să pledeze pentru ținerea viitoarelor întruniri în casa ei, cea a lui Bess fiind „neîncăpătoare". Bess a receptat propunerea cu o vagă senzație de amețeală care, trecută prin filtrul rațiunii, a fost înregistrată drept confuzie. Concentrându-se imediat asupra sentimentelor, Bess și-a analizat corpul: „Simțeam totul în stomac: un nod în mijlocul lui – ceea ce, la mine, întotdeauna e semn de mânie, o răceală – aceasta fiind, desigur, teama, și o povară grea care atârna, parcă, de coșul pieptului – jignirea. Percep, de obicei, întâi furia, și în mod normal aș fi ripostat dur. Dar, în contextul familial, a trebuit să fiu precaută, așa că m-am concentrat asupra sentimentelor, pentru a depista care dintre ele era prioritar. Frica era cea mai puternică senzație, dar faptul că fusesem jignită necesita o rezolvare urgentă. Așa că mi-am încrucișat mâinile,

cuprinzându-mi umerii, și am spus pe un ton calm: «Casa mea este destul de încăpătoare și faptul că familia se adună aici înseamnă mult pentru mine.» Spre surprinderea mea, nimeni dintre cei prezenți nu avut nimic de obiectat."

Sid era peste măsură de stânjenit datorită faptului că nu își amintea numele clientului din fața sa. Dar, în loc să-și facă *mea culpa*, a respirat de câteva ori adânc și, destins, s-a focalizat asupra senzației pe care o încerca. Mintea i s-a limpezit și, în clipa următoare, și-a dat seama că nu era bătut în cap, ci că pur și simplu nu reținea numele. Liniștindu-se în ceea ce-l privește, Sid și-a recăpătat autocontrolul. Mai mult, recunoscându-și, râzând, meteahna, Sid și-a destins interlocutorul.

Atunci când știi să-ți asculți vocea lăuntrică, le poți recepta limpede și pe ale altora. Bruce nu se mai simte constrâns să emită păreri în legătură cu aproape orice subiect, pentru că acum nu-i mai este teamă că, ascultându-i pe alții, nu se va mai auzi pe sine. Gene știe că vocea interioară este tot ceea ce-i trebuie pentru a-și da sema de justețea convingerilor sale, așa că nu se mai aventurează să-și exprime opiniile și, în felul acesta, să-i rănească pe cei dragi. Laura ar vrea să se apropie mai mult de sora ei mai mică, dar sunt două firi atât de diferite! Când Clara și-a implorat sora să o ajute să-și plătească taxele, Laura a sărit ca arsă, reproșându-i acesteia că este cheltuitoare și nechibzuită. Însă în clipa în care și-a dat drumul la gură, ea a realizat cât de jignitoare i-au fost cuvintele și și-a cerut scuze.

Pe măsură ce vă veți îmbunătăți gradul de conștientizare activă, veți putea și dumneavoastră, asemeni Laurei, să vă opriți la timp, înainte de a face gafe ireparabile. Veți ști cum se simt ceilalți, la fel de simplu cum vă veți ști cum vă simțiți și dumneavoastră – fără a avea nevoie de metode cognitive de interpretare a limbajului trupului și fără a recurge la alte tertipuri. Dotat cu puternicul instrument care este conștientizarea activă, *corpul dumneavoastră va putea recepta mesajele transmise de ceilalți.*

Într-adevăr, nu va fi chiar așa simplu și, de aceea, în Capitolul 6 vă voi explica modul în care să vă măriți gradul de receptivitate la emoțiile celorlalți. Pentru moment însă, vă puteți pune mintea la treabă înregistrând toate informațiile pe care vi le-au oferit senzațiile despre ceilalți și despre relațiile cu ei. Care vă sunt, cu adevărat, sentimentele în relațiile cu ceilalți? Cum sunt afectate aceste relații de către modul dumneavoastră de a acționa? Cum vă afectează comportamentul celorlați? Răspunsurile autentice pe care vi le oferă conștientizarea activă vă vor ajuta în relațiile dumneavoastră sociale. Când creierul va interpreta laolaltă informațiile prezente interne și externe și pe cele legate de ceea ce s-a întâmplat în trecut, veți dobândi capacitatea de a intui și ceea ce se va întâmpla în viitor. Această cunoaștere intuitivă stă la baza înțelepciunii.

AL PATRULEA PAS ÎN LUME: MEREU ÎN ALERTĂ, DIN PUNCT DE VEDERE FIZIC

Conștientizarea activă presupune o conectare permanentă la condiția noastră fizică. Am arătat, deja, că între conștiința emoțională și exercițiu există o relație strânsă, relație care include, de asemenea, și obișnuințele noastre legate de programul de somn, mâncare și odihnă.

De pildă, vă odihniți destul? Potrivit ultimelor studii asupra somnului, americanii se înșală crezând că 5-6 ore de somn pe zi le este de ajuns. Ar putea fi, dar cu prețul unui IQ scăzut și, de asemenea, al unui EQ la fel de scăzut.

Dacă până acum ați urmat consecvent cursurile școlii senzațiilor, probabil primiți deja o mulțime de informații furnizate de senzații, cu privire la corpul dumneavoastră. Pentru mulți dintre noi, dieta reprezintă o altă problemă. Suntem atât de obișnuiți să ne relaxăm mâncând, atât de dornici de a ne anestezia sentimentele mâncând, încât am devenit prea puțin conștienți de pericolul pe care îl prezintă, pentru ființa noastră, tabieturile culinare. Următorul exercițiu vă poate fi de un real folos în conștientizarea acestui pericol:

DESCOPERIREA LEGĂTURII DINTRE SENZAȚII ȘI DIETĂ

1. Timp de trei zile, mâncați în modul dumneavoastră obișnuit: felurile obișnuite de mâncare, la orele obișnuite.

2. Țineți evidența a ceea ce mâncați, inclusiv a gustărilor dintre mese. Nu vă păcăliți singur: notați-vă tot, altfel veți uita ce ați mâncat.

3. Înregistrați-vă senzațiile fizice și emoționale, mai întâi la 5 minute după ce ați terminat de mâncat, apoi după o oră și, în sfârșit după 2-3 ore.

4. Ați sesizat vreo schimbare după ce ați terminat de mâncat? Vă simțiți mai bine, sau mai rău? Mai energic sau mai obosit? Cât de bine vă simțiți, în general, după ce mâncați?

Ținând o astfel de evidență, veți conștientiza și mai mult relația dintre ceea ce mâncați și ceea ce simțiți. Ceea ce veți afla în primele trei zile vă va surprinde cu siguranță. Efectele dietei pot fi subtile. V-ați putea descoperi un tabiet – un anumit fel sau o anumită oră de mâncare – ce vă diminuează puterea de concentrare. Dacă ați practicat cu succes exercițiile de formare a conștiinței active ar trebui, de asemenea, să observați câteva schimbări în aceste deprinderi, în săptămânile care urmează. Dacă vă arătați mai preocupat de felul în care vă afectează cofeina, de pildă, ar trebui să încercați să renunțați la o a treia ceașcă de cafea. Iar dacă o masă de prânz copioasă vă molestește, atunci ar trebui să renunțați la alimentele grele, în favoarea salatelor.

Suntem copleșiți cu sfaturi despre diete care să ne mențină în formă și nu aș vrea, desigur, ca îndemnurile mele să se adauge acestor sfaturi. Cred că bunul simț ar trebui să ne spună ce anume ne prieste sau nu, totuși principalul meu sfat este să vă evaluați condiția fizică în funcție de senzații. Ce se va întâmpla cu abilitatea dumneavoastră în a lua decizii când veți începe exercițiile, sau vă veți schimba dieta? Cum va afecta această schimbare acuratețea senzațiilor? Dacă e să luăm în considerare felul în care (ne) simțim, condiția fizică dobândește, așadar, semnificații noi.

Sper că, ajuns în acest punct, vă puteți folosi deja toate resursele de care dispuneți – mentale, emoționale și fizice – în așa fel încât ele să vă conducă la *împlinirea de sine. Dacă veți ști să vă cultivați mereu conștientizarea activă, nu* veți înceta niciodată să evoluați emoțional. Iar bogăția și complexitatea vieții sunt strâns legate de capacitatea dumneavoastră de autocunoaștere. Mai multe veți afla în Capitolul 11. Acum, să vedem dacă sunteți pregătit să treceți la pasul următor: racordarea propriilor nevoi la nevoile altora.

EXAMENUL FINAL: AȚI ÎNVĂȚAT SĂ AVEȚI O CONȘTIINȚĂ ACTIVĂ?

Să nu mergeți mai departe decât după ce veți putea răspunde cu „Da" la întrebarea nr. 1 și la încă alte două întrebări de mai jos.

1. Distanța dintre intențiile și faptele dumneavoastră se micșorează? Câte dintre lucrurile pe care intenționați să le faceți – le faceți cu adevărat? Distanța dintre „Vreau să" și „Am..." s-a micșorat? Cât de des puteți duce la bun sfârșit ceea ce v-ați propus să faceți: îmbunătățirea condiției fizice, a relațiilor cu ceilalți sau a muncii pe care o prestați?
2. Sunteți mai motivat decât înainte?
3. Sunteți mai energic decât înainte?
4. Simțiți că aveți mintea mai limpede decât înainte?
5. Vă puteți baza mai mult pe dumneavoastră decât înainte?
6. Sunteți mai prietenos, mai grijuliu, mai iubitor față de dumneavoastră și față de ceilalți?

MAI DEPARTE...

Cu cât veți ști mai multe despre propriile sentimente, cu atât veți înțelege mai bine sentimentele semenilor dumneavoastră. Nu cred să existe metodă *mai eficientă pentru a ne putea descurca prin labirintul relațiilor interumane.* Este vorba despre empatie – ultima artă pe care v-o veți putea însuși, o dată dobândită știința de a vă asculta și a vă înțelege sentimentele.

6. EMPATIA: DE LA INTELIGENȚĂ LA ÎNȚELEPCIUNE

Nu suntem singuri pe lume.

Desigur, știați asta, dar ce *simțiți* când vă gândiți la acest lucru? Dacă acum sunteți o persoană sociabilă, atunci cu siguranță cunoașteți semnificația noțiunii de conștientizare activă. Atunci când reușiți să rămâneți în contact permanent cu ceea ce simțiți, empatia – a înțelege ceea ce simt și ceilalți – vine de la sine. De aici și până la a vă racorda nevoile la nevoile celorlalți, spre satisfacția tuturor, nu mai este decât un pas. După care, încă puțin și veți putea clădi relații solide, bazate pe respect reciproc.

Capitolul 5 v-a făcut o idee despre modul în care empatia decurge, firesc, din conștientizarea activă. În acest capitol vă voi arăta cum să evitați obstacolele nelipsite din calea comunicării empatice și cum să fiți în permanență receptiv și înțelegător în relațiile cu ceilalți.

Nici știința și nici filosofia nu pot, încă, spune de ce buna cunoaștere a propriilor sentimente ne garantează ușurința în a-i înțelege și pe ceilalți. Considerați-o, această „putere", drept efect al structurii noastre biologice și al nevoii irezistibile de oameni. Și, oricare i-ar fi explicația, gândiți-vă că empatia este o răsplată generoasă pentru perseverența de care ați dat dovadă până acum. Conștientizarea activă vă ascute simțurile, vă face să fiți inteligent. Iar empatia vă face înțelept.

În cartea sa, *Inteligența emoțională*, Daniel Goleman afirmă că oamenii cu calități empatice sunt „lideri înnăscuți, care pot exprima sentimente colective nerostite și le pot articula astfel încât să îndrume grupul social respectiv către țelurile sale". Un studiu realizat pe un eșantion de peste 7.000 de oameni, în America și în alte 18 țări, a arătat că a fi empatic presupune a avea o mai bună stăpânire a limbajului emoțional, o popularitate mai mare, o mai bună putere de adaptare și mai mult succes în plan sentimental*.

---

* Daniel Goleman, Emotional intelligence (Inteligența emoțională) (N.Y: Bantam, 1995), 97. (n.aut.)

Iar potrivit psihologilor specializați în inteligența emoțională Thomas Hatch și Howard Gardner empatia este ingredientul de bază pentru șarm, succes în societate și chiar carismă.

Dacă nu vă încadrați încă profilului, este probabil din cauză că trecutul, cu EQ-ul lui slab, încă mai are unele efecte ce acum umbresc viitorul dumneavoastră strălucit. În acest capitol vă voi arăta cum să vă cultivați empatia astfel încât să vă depășiți teama de vulnerabilitate și orice alte prejudecăți. Vă voi arăta cum, folosind empatia, vă puteți armoniza nevoile cu nevoile celorlalți. În sfârșit, voi demonstra că, prin extindere, empatia se poate transforma în compasiune constructivă. Înzestrat cu abilitatea de conștientizare activă, veți avea puterea de a trăi viața așa cum e mai bine pentru dumneavoastră. Iar empatia vă va da puterea de a trăi viața gândindu-vă la semeni.

Curs postuniversitar: dezvoltați-vă capacitatea empatică

Prea multe lucruri noi nu aveți de învățat pentru moment, așa că nu este necesar să vă impuneți un program rigid.

- Continuați eforturile ce vizează sensibilizarea fizică.
- Folosiți testele din acest capitol pentru a determina natura obstacolelor care vă împiedică să profitați de avantajele empatiei. Apoi parcurgeți exercițiile care însoțesc aceste teste.
- Căutați să vă folosiți capacitatea empatică în orice context. Exercițiul „Oferă și/sau primește" vă va ajuta să priviți nevoile proprii în funcție de nevoile celorlalți și vă va pregăti pentru abordarea părții a II-a a cărții.
- Încercați să vă descoperiți limitele, transformând empatia în compasiune.

Ca și în cazul conștientizării active, empatia poate varia în intensitate la început: poate fi puternică față de cei dragi și scăzută față de necunoscuți (sau invers!), accentuată în medii confortabile și aproape inexistentă în mediile mai puțin sigure, sigură atunci când nu vă temeți de nimic și derutantă atunci când sunteți înspăimântat. Grație următorului test, veți afla cât de empatic sunteți.

TEST
Testați-vă gradul de empatie

Pentru început, relaxați-vă câteva minute și respirați profund, astfel încât să puteți răspunde rapid la următoarele întrebări, fără a sta pe gânduri și fără să vă mințiți singur.

1. În general, vă simțiți bine acasă și în siguranță când vă înconjurați de oameni?

2. Vă plac animalele de casă (dacă nu aveți, v-ar plăcea să aveți unul)?

3. Simțiți că renașteți și că vă reconfortează o plimbare în pădure, pe plajă etc?

4. Ați receptat vreodată sentimente care sunt în contradicție cu modul cuiva de a se comporta și de a vorbi (furia din spatele unei expresii placide, tristețea ascunsă de o voce modulată, bucuria mascată de cuvinte cumpătate)?

5. Vă dați seama imediat dacă ceva ce ați spus fără rea intenție a afectat interlocutorul?

6. Sunteți dispus să acceptați sentimentele unei persoane pe care ați jignit-o intenționat și pe care s-ar putea să o mai jigniți o dată?

7. Continuați să fiți un bun ascultător, chiar și atunci când cineva vă cere mai mult decât sunteți dispus să dați?

8. Vă justificați atunci când o persoană la care țineți vă reproșează că ați jignit-o sau ați dezamăgit-o?

9. Puteți asculta ce spun ceilalți, fără a vă simți obligat să aprobați sau să respingeți afirmațiile lor?

10. Încetați să-i mai ascultați pe oameni, atunci când intrați în panică?

11. Vă amintiți ce v-a reproșat cel cu care ați avut ultima dispută?

12. Atunci când copilul dumneavoastră suferă o mare dezamăgire, simțiți nevoia de a-i alina suferința?

13. Credeți că trebuie să ignorați nevoile persoanei cu care veniți în contact, pentru a-i putea spune „Nu"?

Dacă puteți fi empatic, în tot felul de situații, înseamnă că ați dat, desigur, răspunsuri afirmative la întrebările 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9 și 11 și răspunsuri negative la întrebările 8, 10, 12 și 13. Aveți capacitatea de a vă racorda la sentimentele, nevoile și dorințele celorlalți și de a rămâne, în același timp, pe deplin conștient de propria experiență emoțională. Puteți participa la suferințele altcuiva fără a vă pierde cu firea și fără a simți nevoia de a prelua dumneavoastră controlul asupra situației celuilalt. Iar această putere derivă din aceleași resurse fizice, emoționale și mentale pe care le-ați activat prin procesul de conștientizare activă. În mijlocul unei dispute aprinse, de pildă, veți ști cu exactitate când trebuie să rămâneți ferm pe poziție și când să cedați, și asta pentru că veți fi foarte conștient atât de sentimentele dumneavoastră, cât și de cele ale interlocutorului în ceea ce privește subiectul disputei. Cu alte cuvinte, puteți aduce propriile nevoi și nevoile celorlalți la un numitor comun în relațiile sentimentale, de serviciu și în cele familiale.

Dacă nu v-ați descurcat prea bine la acest test, probabil că de vină nu este faptul că nu conștientizați senzațiile celor cu care veniți în contact: acest lucru nu este posibil, dacă v-ați însușit procesul de conștientizare activă conform

indicațiilor din Capitolul 5. Bineînțeles, dacă vă gândiți că durerea și suferința sunt fleacuri, lucruri ce trebuie ignorate sau dacă, dimpotrivă, vă implicați atât de mult sufletește, încât identitatea dumneavoastră nu se mai distinge de cea a altora, cu siguranță nu ați respectat indicațiile de până acum. Nu vă rămâne decât să vă reîntoarceți la Capitolul 5 și să exersați până veți putea trece examenul final.

FIȚI EMPATIC

Dacă reușiți, cu adevărat, să înțelegeți sentimentele celorlalți, probabil simțiți, câteodată, nevoia de a le ignora, de a nu le lăsa să vă afecteze. Și, probabil, uneori sunteți categoric în a vă lăsa rațiunea să decidă că nu merită să vă agitați pentru o cauză, din moment ce ea nu prezintă o așa mare importanță ca pentru cel de lângă dumneavoastră. Ați simțit vreodată că un lucru care, la început, părea atât de potrivit pentru dumneavoastră v-a creat în cele din urmă o senzație de disconfort? Rămâneți, după unele conversații cu senzația că v-a scăpat *ceva* din ceea ce se întâmpla? Probabil că mintea dumneavoastră nu este de acord cu ceea ce corpul percepe. Să încercăm să le împăcăm.

Depășirea primului obstacol: o educație non-empatică

O fetiță de doi ani a fost găsită de mama ei în toiul nopții, legănând pătuțul frățiorului care plângea. Când mama ei a întrebat-o ce face, fetița i-a răspuns: „Plânge copilul."

Cunosc, de asemenea, un caz al unei fetițe de 5 ani care a căpătat o fobie după ce a dat peste un vierme în timp ce mânca un măr. În zilele ploioase, fetița era însoțită, pe drumul spre grădiniță și înapoi acasă, de sora ei de 6 ani, fiindu-i frică să meargă singură din cauza râmelor care ieșeau la suprafață.

În sfârșit, cunosc un caz al unui băiețel de 3 ani, care refuza să mănânce carne căci, spunea el, „Eu nu-mi mănânc prietenii."

Ceea ce vreau să spun este că, încă de la naștere, avem capacități empatice în stare latentă. De fapt, pentru psihologi, incapacitatea de a te transpune și de a trăi senzațiile celorlalți, în primii ani de viață, constituie un motiv de îngrijorare. O dată depistate insuficiențele fiziologice, atenția psihologilor se îndreaptă spre modul în care au fost tratați copiii respectivi. De ce? Pentru că *numai acei copii care au parte de empatia celorlalți sunt capabili de a fi, la rândul lor, empatici.*

Fetița a cărei soră mai mare i-a înțeles frica de viermi știa acest lucru; câțiva ani mai târziu, ea își însoțea, la școală, o colegă obeză care era mereu ținta batjocurii celorlalți copii. Cu siguranță aveți și dumneavoastră, în sertarul memoriei, amintiri de genul acestora.

Mama dumneavoastră simțea când aveați ceva pe suflet, fără să fie nevoie să scoateți vreun cuvânt? Vă amintiți cum tatăl dumneavoastră, frânt de oboseală, se molipsea de veselia pe care o emanați? Dacă da, atunci sunteți, probabil, empatic. Sau v-au fost, cumva, ignorate temerile? Ridiculizate – *dezamăgirile? Părinții dumneavoastră se ofereau să facă orice, pentru a nu* vă mai vedea supărat, sau supărările erau atât de mari și îi afectau atât de mult, încât sfârșeați prin a-i liniști dumneavoastră pe ei? Dacă, dintr-un motiv oarecare, nu ați avut parte de înțelegerea celorlalți de-a lungul timpului, exercițiul de mai jos vă poate ajuta să vă cultivați capacitatea empatică.

CREAREA UNUI PĂRINTE EMPATIC IMAGINAR

Înainte de a începe acest exercițiu, sau oricare altul ce vă solicită imaginația, amintiți-vă că el va avea efect doar în măsura în care veți reuși să îl simțiți și fizic. Altfel, asemenea exerciții sunt ineficiente. Ceea ce vă imaginați trebuie să experimentați, fizic și emoțional, pentru a produce un impact asupra bazei mnemonice de date și asupra sistemului imunitar. În cadrul acestui exercițiu, vă veți implanta în această bază de date imaginea unui părinte iubitor care veghează să nu vi se întâmple nimic rău, vă dorește binele și vă învață cum să fiți, la rândul dumneavoastră, bun cu ceilalți.

1. Începeți prin a vă construi cu atenție imaginea părintelui dumneavoastră interior. Acesta vă poate fi inspirat de o persoană reală sau de mai multe persoane (femei și bărbați). Vă puteți inspira, de asemenea, din cărți sau filme. Părintele pe care îl căutați trebuie să dea dovadă de maturitate, înțelepciune, trebuie să fie cineva care vă ghicește sentimentele și vă iubește necondiționat.

2. Așezați-vă confortabil într-un scaun, sau întindeți-vă. Concentrați-vă asupra brațului și mâinii cu care obișnuiți să scrieți și simțiți cum acestea se îngreunează. Apelați la cât mai multe simțuri în tot acest proces: vizualizați, atingeți, mirosiți, gustați și, mai presus de toate, simțiți ce se întâmplă cu brațul dumneavoastră. Concentrați-vă și asupra celuilalt braț și repetați operația, după care focalizați-vă asupra picioarelor, mai întâi asupra piciorului corespunzător mâinii cu care scrieți.

3. Repetați exercițiul de mai sus, de data aceasta simțind cum membrele se încălzesc din ce în ce mai mult.

4. Concentrați-vă asupra respirației și repetați de două ori: „Respirația mea este profundă și ușoară; respirația mea este profundă și ușoară. Simt că trăiesc."

5. Concentrați-vă asupra zonei din jurul inimii și repetați: „Inima îmi bate liniștită." Concentrați-vă asupra regularității bătăilor inimii.

6. Concentrați-vă asupra părții frontale a capului și repetați de două ori: „Am fruntea destinsă, e plăcut."

7. Imaginați-vă singur într-o plimbare, de-a lungul unei ape, într-o pădure sau pe poteca unui munte – oriunde (în natură sau nu) unde vă simțiți în siguranță și fără griji. Auziți păsările cântând, simțiți soarele cum vă încălzește trupul, simțiți parfumul reconfortant care vă învăluie și bucurați-vă de toate acestea.

8. O dată relaxat și cu sentimentul siguranței, puteți introduce acum părintele interior în această atmosferă.

9. Imaginați-vă din nou copil și trăiți senzația luării în brațe de către părintele care vă ocrotește, vă vorbește șoptit și vă oferă tot ceea ce vă trebuie pentru a vă simți în siguranță. La început simțiți nevoia să fiți ținut în brațe și mângâiat cu vorbe dulci dar, în timp, după o perioadă de practicare a exercițiului, este posibil să nu mai vreți acest lucru. De asemenea, este posibil să vă maturizați pe parcursul exercițiului. Oricum, nu respingeți nici o dovadă de afecțiune și nici îngrijirea de care aveți nevoie pentru a vă simți protejat și în siguranță.

Prin urmare, dacă ați avut rezultate slabe la testul de deschidere, nu vă rămâne decât să practicați exercițiul de mai sus timp de 28 de zile consecutive. Scopul, cum am văzut, este cultivarea empatiei prin crearea unui părinte imaginar care să suplinească lipsa educației empatice din copilărie. Copiii au un comportament empatic dar, o dată cu înaintarea în vârstă și învățarea regulilor despre bine și rău, aceasta dispare. *Empatia capătă dimensiuni fizice, este o experiență pe care o simți cu adevărat pe propria-ți piele.* Este o strângere de inimă, un gol în stomac. Exercițiul de mai jos vine în completarea celui anterior, în încercarea de a vă cultiva latura empatică.

ÎNȚELEGEȚI LIMBAJUL TRUPULUI?

Timp de o săptămână, notați-vă reacțiile pe care le aveți ori de câte ori observați, la persoanele pe care le întâlniți:

- o gură lăsată în jos
- o tresărire
- o lumină în ochi
- un timbru săltăreț în voce
- o sprânceană ridicată
- un rânjet
- pleoape grele
- un ton ascuțit
- nări fremătânde

Conștientizarea activă vă dă posibilitatea de a distinge cu acuratețe orice senzație fizică pe care o aveți și, grație empatiei – atâta câtă e –, puteți percepe și mesajele celorlalți, prin felul în care reacționați fizic la comportamentul acestora, nu doar prin identificarea cognitivă a acestor mesaje. Cei care au studiat empatia au acordat multă importanță capacității omului de a interpreta mesajele vizuale. Consider, însă, că nu interpretarea cognitivă a anumitor mișcări ale ochilor sau ale gurii stârnește manifestări empatice, ci mai degrabă efectele emoționale pe care aceste gesturi le au asupra noastră. Văzând o anumită expresie facială, ne amintim imediat cum reacționează propriii noștri mușchi faciali în diferite circumstanțe emoționale și senzațiile asociate evenimentelor respective. Același lucru se întâmplă la auzul tonului familiar al unei voci, la vederea cuiva care se înroșește și transpiră sau chiar la atingerea unei mâini reci și umede. Faptul că toate acele emoții le-am simțit *pe propria piele* ne face să reacționăm empatic tot prin intermediul corpului.

Dacă receptarea gesturilor menționate mai sus nu a fost însoțită de nici o senzație, trebuie să vă întoarceți la Capitolul 5 și să insistați asupra cultivării conștientizării active. Probabil că, în cele din urmă, veți ajunge să reacționați fizic, chiar dacă, la început, vi se va întâmpla doar în anumite contexte sau în compania persoanelor apropiate și a celor care prezintă vreun interes pentru dumneavoastră.

O a doua posibilitate ar fi ca mesajul receptat să fi provocat un răspuns emoțional puternic. Când vedeți pe cineva plângând, să spunem, plângeți și dumneavoastră; când cineva este peste măsură de vioi, vă transmite și vă dumneavoastră această stare. În aceste cazuri nu se poate vorbi de empatie. Dacă nu vă puteți conștientiza propriile senzații în timp ce vă transpuneți și identificați cu ceilalți, atunci sunteți o victimă a unuia dintre cele mai convingătoare mituri despre empatie din câte cunosc.

Depășirea celui de-al doilea obstacol: respingerea miturilor culturale despre empatie

A crește într-o familie empatică este ca și cum te-ai naște cu o linguriță de argint în gură: este un avantaj incalculabil, care se va vedea mai târziu. Dar chiar și așa, societatea în care trăim ne poate abate de la traiectoria emoțională pe care am pășit.

Prejudecata nr.1: a fi empatic este prea riscant – nu-mi pot permite să mă transpun în pielea celorlalți.

Adevărul: empatia nu înseamnă simpatie.

Karen și Toni, două membre ale aceleiași grupări feministe, inteligente și cu adevărat preocupate de soarta semenilor, ilustrează cel mai bine această diferență:

Atunci când Karen ascultă pe cineva, nu mai aude nici o altă conversație. Corpul ei îi spune ceea ce simte și, totodată, cum se simte interlocutorul ei. Când cealaltă persoană își exteriorizează durerea, Karen simte o undă de tristețe în zona inimii; furia altcuiva o percepe ca pe un ecou al propriei senzații de furie, mereu în aceeași zonă a stomacului. Pentru că știe bine lecția conștientizării active, emoțiile celorlalți îi provoacă senzații fizice urmate aproape instantaneu de activarea propriilor emoții. Cât de bine, însă, înțelege Karen emoțiile celorlalți depinde numai de cât este ea însăși de familiarizată cu limbajul trupului. Faptul că ea are un coeficient emoțional ridicat nu o face o ghicitoare a gândurilor. Dar a simți *ceva* palapabil, dincolo de conexiunile „reci" ale gândurilor, este îndeajuns pentru a consolida legătura dintre doi oameni, și suficient pentru ca și noi, și Karen, să simțim că, înainte de a ne avânta, este bine să luăm în calcul nevoile celuilalt.

Așa cum poate trece cu ușurință de la participarea la senzațiile celorlalți la concentrarea asupra propriilor sentimente, Karen are capacitatea de a face și operația inversă, cu aceeași ușurință. Când cineva din grup își schimonosește fața și își lasă umerii în jos atunci când vorbește, Karen are o senzație de neliniște căci își simte la rândul ei, corpul încovoiat. În ciuda acestor senzații, ea se simte, totuși puternică și de nezdruncinat, încrezătoare și energică. Această distincție o ajută să nu-și confunde sentimentele, să nu se lase tulburată de emoții ce nu-i aparțin și să știe ce și cum trebuie să facă. Grație acestei atitudini, ea își menajează interlocutorul. Fără a-i transmite, la rândul ei, starea sa emoțională, Karen încearcă nu să schimbe comportamentul interlocutorului, astfel încât să se simtă mai relaxată, ci să mențină ușa sufletului deschisă persoanei respective.

Datorită empatiei lui Karen acea persoană se va simți iubită, înțeleasă, sprijinită și, în consecință, va răspunde cu aceeași monedă.

Intențiile lui Toni sunt la fel de generoase ca ale lui Karen dar, cum nu stă prea bine la capitolul conștientizare activă, ea nu este capabilă să asculte pe cineva făcând abstracție de propriile gânduri: „Vai, micuța de tine!", „Dar e îngrozitor!" „Mă întreb dacă mi s-ar putea întâmpla și mie", „La fel am pățit și eu", „Să-ți spun ce mi s-a întâmplat", „Uite ce ar trebui să faci". Nu se poate spune că Toni nu reacționează fizic la emoțiile altor persoane, dar nu-și poate conștientiza și păstra experiența la nivelul corpului, și nici nu poate discerne propriile emoții de ale celorlalți. Slab dotată emoțional, Toni cade pradă fricii și rușinii ori de câte ori rezonează un sentiment puternic, și se trezește vorbind în gând de una singură. Din păcate acest dialog intern o îndepărtează de persoana din față și o face să nu se simtă în largul ei, iar sentimentele de neliniște dau naștere unui baraj de sugestii care nu-l ajută aproape cu nimic pe interlocutor. Legătura emoțională nu se stabilește și urmarea este că nimic benefic nu se întâmplă în urma comunicării dintre cei doi.

Din cauza simpatiei lui Toni, persoana din fața acesteia rămâne dezamăgită, se simte abandonată și își dorește să nu se fi destăinuit niciodată.

Îmi amintesc un amuzant episod din serialul *„O iubesc pe Lucy"*, când Ricky mai că a leșinat din cauza durerilor soției sale gravide și a fost dus la spital de ea. Este un exemplu clasic de simpatie și despre cum poate ea dizolva granițele dintre oameni, fără ca ei să poată distinge între senzațiile proprii și cele ale altora.

Simpatia de acest fel ne vlăguiește, ne încețoșează mintea și rar se poate spune că ajută pe cineva, dar de multe ori starea de neliniște ne împiedică să vedem acest lucru. Așadar, fiți atent la granița dintre simpatie și empatie. Exercițiul de mai jos vă va învăța acest lucru:

APROAPE, DAR NU PREA APROAPE

Repetați exercițiul „Înțelegeți limbajul trupului?", dar de data aceasta notați-vă (1) care credeți că sunt sentimentele celeilalte persoane și (2) ce simțiți dumneavoastră.

Puteți spune, fără să vă mințiți, că, în timp ce sunteți predispus la tristețe, din cauza cuiva care plânge, conștientizați faptul că sunteți mulțumit, chiar fericit? Printre trăsăturile care disting simpatia de empatie se numără și tendința de autoînvinovățire. Nu este drept, judecă IQ (coeficientul de inteligență), să te simți bine atunci când persoana din fața ta se simte rău. Greșit! Nu numai că este natural, dar e și necesar să continui să te simți bine (mai ales dacă *asta* simți) în timp ce percepi durerea celuilalt. Iată alte câteva exemple despre modul în care v-ați putea cultiva empatia, fără riscul de a asimila simpatia:

- Puteți simți un fior pe șira spinării atunci când cineva se albește de frică, dar să rămâneți conștient de propriile senzații, calm și abordând o atitudine fermă.
- Puteți să râdeți din toată inima în compania unui copil gălăgios, fără să vă învinovățiți de a nu fi respectat memoria copilului iubit, pentru a cărui pierdere suferiți și acum. Senzația de bucurie de deasupra inimii poate coexista perfect cu cea de durere, pe care o simțiți mai jos.
- Puteți trăi organic, la maximum, furia iubitului/iubitei, fără să vă pierdeți tăria convingerilor – susținute de energia dumneavoastră pozitivă, de claritatea mentală și de grija pentru ceilalți.

Dacă aveți rar experiențe precum cele de mai sus, dar aveți aceleași senzații cu ale persoanei cu care sunteți, atunci confundați simpatia cu empatia. Pentru a stabili dacă este așa sau nu, parcurgeți testul următor.

TEST

Cine are nevoie de ajutor, dumneavoastră sau interlocutorul?

Amintiți-vă cum ați reacționat când vi s-a întâmplat să fiți surprins de comportamentul cuiva aflat pradă unei emoții dureroase foarte puternice – furie, frică, neliniște, gelozie? Dacă ați fost luat într-adevăr prin surprindere, ați avut probabil o reacție reflexivă care v-a trădat gradul de empatie.

V-ați ascultat interlocutorul cu tot corpul în alertă, pentru a afla ce vrea și de ce anume are cu adevărat nevoie? Ați putut aștepta relaxat și liniștit sufletește reacțiile fizice? Sau i-ați sărit în ajutor:

- oferind sfaturi și bătându-l ușor pe umeri?
- încercând să îl convingeți că, la urma urmei, situația nu este chiar atât de rea?
- spunându-i că nu ar trebui să pună la suflet?
- făcând o glumă?
- schimbând subiectul sau sugerând o ieșire din acea stare?

Dacă reacția dumneavoastră instinctivă a fost aceea de a vă abate interlocutorul de la sentimentele care îl răscoleau, atunci fiți sigur că singura persoană care are nevoie de ajutor sunteți dumneavoastră. Dacă ați fost atât de copleșit de tristețea transmisă, încât nu ați știut ce să faceți sau cum să ajutați, atunci probabil v-ați manifestat simpatia, nu empatia. Vă voi prezenta câteva soluții care să vă aducă pe calea cea bună, atunci când vom ajunge la „prejudecata nr. 4".

Prejudecata nr. 2: empatia mă împiedică să fac ceea ce este cel mai bine pentru mine.

Adevărul: Sufletul nu are limite.

Oamenii care cred că empatia îi privează de ceea ce este cel mai bine pentru ei sunt dominați de teamă. Le este teamă că, deschizându-și sufletul pentru a primi sentimentele incomode ale semenilor, vor renunța la propriile nevoi, vor cheltui energie prețioasă și nu vor mai sesiza propriile șanse. Acest punct de vedere este sufocant de îngust și egoist, nemaivorbind de faptul că dovedește și lipsă de inteligență. Amintiți-vă că a intra pe aceeași lungime de undă cu ceilalți nu înseamnă să vă pierdeți din vedere sentimentele și propria persoană.

Și totuși, o anumită doză de teamă poate fi benefică. Empatia poate da în vileag un lup îmbrăcat în piele de oaie. Uneori, simțiți că pur și simplu nu vă face plăcere compania cuiva. Senzațiile vă avertizează, îndepărtându-vă de ceea ce v-ar putea provoca răul. Racordarea la sentimentele celorlalți vă face părtaș nu numai la suferințele lor, dar și la eventualele lor resentimente față de dumneavoastră sau față de alții. Empatia nu ne face vulnerabili, ci ne protejează de orice influențe negative.

Puteți fi sigur că o reacție empatică veritabilă nu va fi niciodată la fel de dureroasă ca emoția celuilalt. Corpul dumneavoastră va recepta ecoul tristeții, furiei sau fricii la care sunteți martor, dar nu tot atât de intens. Dacă trupurile ne-ar fi prea răvășite de emoțiile altora, nu am mai fi niciodată capabili de acte caritabile, nu le-am mai putea da haine săracilor, ori mâncare – celor flămânzi. Nu suferința emoțională vă determină să acționați; acest imbold vine din energia degajată de propria dumneavoastră bună dispoziție.

Prejudecata nr. 3: empatia ne face slabi.

Adevărul: empatia ne face mai puternici.

Premisa falsă de la care se pleacă este că, atunci când soțul/soția, mama, puștiul sau colegul de muncă ne cer să facem ceva, – orice –, o facem, chiar dacă nu vrem. Ne numărăm, astfel, printre persoanele care, după ce li se spune să sară, întreabă: *„Cât de sus?"*

De fapt, empatia ne face mai categorici și mai conștienți, grație informațiilor pe care ni le oferă despre alții și despre relațiile noastre cu ei. A ști ce simt ceilalți ne ajută să cunoaștem valoarea propriei noastre individualități. Ne motivează în ceea ce facem și ne îndeamnă să acționăm, îmbogățindu-ne, astfel, pe plan personal și social.

Prejudecata nr. 4: am fost mișcat de problemele sale personale și mă simt obligat să ajut într-un fel.

Adevărul: oamenii au nevoie de înțelegere, nu neapărat de ajutor.

Premisa falsă de la care se pleacă este că emoțiile semenilor reprezintă probleme, probleme pe care le putem rezolva și probleme pe care ei vor să li le rezolvăm. În primul rând, sentimentele pot fi modificate numai de către *proprietarul* lor. Apoi, puțini sunt cei care vor cu adevărat să li se rezolve problemele, majoritatea preferând neamestecul celorlalți. În schimb, oamenii au nevoie de înțelegere și participare sufletească. Îi face să se simtă protejați și îi încurajează să învețe, din senzațiile pe care le trăiesc, și să-și rezolve ei singuri problemele. Nu trebuie decât să ascultați cu întregul dumneavoastră corp, fără să vă implicați rațional.

Folosiți-vă coeficientul emoțional pentru a așeza coeficientul de inteligență acolo unde îi este locul

Ce ați putea face pentru a vă elibera de aceste prejudecăți? Răspunsul este foarte simplu: insistați asupra conștientizării active. Dacă ați trecut de examenul final din Capitolul 5, cu siguranță vă conștientizați reacțiile fizice la mesajele și emoțiile celorlalți – imposibil de ignorat. Recurgeți la Formarea mușchiului emoțional – partea a III-a și la „Exploatarea minții" din Capitolul 5, pentru a vă eficientiza efortul. Totodată, revizuiți-vă comportamentul: mâncați, dormiți și exersați așa cum ar trebui? Acordați atenție problemelor care

au efect negativ asupra energiei, clarității mentale și atitudinii dumneavoastră pozitive față de ceilalți? Considerați-vă încă neadmis în etapa superioară, atâta timp cât: (1) nu reușiți să vă îmbunătățiți răspunsurile la testul „Cine are nevoie de ajutor, dumneavoastră sau interlocutorul?", (2) nu puteți descrie diferențele dintre senzațiile proprii și sentimentele celorlalți și (3) nu vă simțiți bine când răspundeți la intensitatea sentimentelor celorlalți față de dumneavoastră.

Depășirea ultimului obstacol: ideile preconcepute

În Capitolul 2 v-am vorbit, în treacăt, despre puterea credințelor și ideilor preconcepute. Prejudecățile se pot dovedi extrem de încăpățânate și periculoase atunci când este vorba de ceilalți.

Ajunși în acest punct, reluați testul „Măsurați-vă aptitudinile emoționale", din Capitolul 2. De data aceasta nu sunteți constrâns de nici o limită de timp. Probabil că rezultatele vor fi diferite acum, dar sunt sigură că unele idei preconcepute se vor furișa cu încăpățânare dincolo de inteligența dumneavoastră emoțională. Fără îndoială că ele vă influențează relațiile cu semenii, împiedicându-vă să fiți empatic. Iată un exercițiu care vă poate ajuta.

DEBLOCAREA EMPATIEI PRIN ELIBERAREA DE PREJUDECĂȚI

Dacă vi se pare dificil sau imposibil să vă manifestați empatic față de oameni, apelați la Formarea mușchiului emoțional – Partea a II-a, pentru a vă explora sentimentele pe care le aveți față de ei. Ajuns la mijlocul exercițiului, întrebați-vă:

1. „Ce simt atunci când mi-l imaginez pe...?" (și gândiți-vă la cineva care vă blochează din punct de vedere empatic)
2. „Ce anume din persoana aceasta mă face să mă simt așa?"

Așa cum se întâmplă în mai toate cazurile, a înțelege cauza problemei înseamnă a o rezolva pe jumătate. Adăugați exercițiului de mai sus și una dintre lecțiile Capitolului 4. Când veți conștientiza emoția, respirați profund, relaxați-vă și focalizați-vă strict asupra senzației fizice. Repetând exercițiul, veți ajunge să vă creați o atitudine emoțională pozitivă și, în felul acesta, să vă manifestați empatic față de oameni pe care, în trecut, i-ați judecat aspru.

PUNEȚI ÎN BALANȚĂ NEVOILE DUMNEAVOASTRĂ ȘI NEVOILE ALTORA

A conștientiza activ este ca și cum ai rezolva o problemă cu ajutorul a două computere, în loc de unul. A fi empatic este ca și cum ai avea la dispoziție o

întreagă rețea de PC-uri. În timp ce conștientizarea activă vă influențează deciziile pe termen lung sau scurt, empatia vă influențează deciziile care îi afectează pe ceilalți. Atunci când apelați la emoții și la celelalte simțuri în general, comunicarea devine eficientă. „Mă înțeleg mult mai bine cu prietenii, acum", explica Sheila. „Când spun ceva care nu pică bine cuiva, îmi dau seama imediat, chiar și la telefon și, cu toate că nu pricep întotdeauna ce se întâmplă, știu destul de multe pentru a întreba ce nu e în regulă. În felul acesta aflu pe loc cu ce am greșit și astfel nu mai sunt nevoită să mă edific mai târziu."

Chiar și în cazul în care nu puteți reacționa imediat, empatia vă va face să reveniți asupra unei chestiuni, căci corpul dumneavoastră vă va cere să răspundeți la ceea ce el a recepționat ca nefiind în regulă. Când Stan a fost însărcinat să coordoneze construcția unui centru de servicii sociale, câțiva arhitecți din comisia de planificare urbanistică aveau deja proiectul, conceput de câțiva ani buni, căci lucraseră și cu intenția de a câștiga licitația. Primul lucru pe care l-a făcut Stan a fost să solicite participarea la licitație și a altor firme, atrăgându-și astfel antipatia arhitecților din comisie. Când aceștia l-au amenințat că se retrag, Stan ar fi trebuit să fie stăpân pe el. La urma urmei, inima îi spunea că făcuse ceea ce trebuia, și la fel și rațiunea. Dar Stan a fost prea influențat de jignirea și dezamăgirea suferite de acei arhitecți, care alocaseră totuși mult timp realizării proiectului. Așa că a elaborat un raport pe care l-a făcut public, raport în care și-a motivat delimitarea de comisia de planificare urbanistică și și-a cerut scuze pentru faptul că, prin decizia lui, a putut părea nerecunoscător. La scurt timp, arhitecții i-au telefonat, mulțumindu-i pentru bunul simț de care a dat dovadă și asigurându-l că-i vor oferi tot sprijinul.

Majoritatea oamenilor vor doar ca noi să le înțelegem sentimentele și, de asemenea, faptul că acestea sunt la fel de importante pentru ei, după cum sentimentele noastre sunt importante pentru noi. Empatia face acest lucru posibil. Atunci când Stan a furnizat informații cuiva pe care partenerul său de afaceri îl dăduse în judecată, acesta din urmă s-a înfuriat. Stan știa că necooperarea lui putea fi interpretată ca ofensă la adresa curții de justiție dar, în loc să se justifice aducând argumente logice, a preferat doar să asculte cât de nefericit se simțea partenerul său. A fost de ajuns pentru ca relațiile cordiale dintre cei doi oameni să fie restabilite, iar de atunci nimeni nu a mai pomenit nimic despre acel episod.

Empatia nu numai că ne *vindecă* de mania etichetării oamenilor în oameni care au dreptate și oameni care nu au, dar, în același timp, ne dezvață de tendința de a contrazice și ne ajută să putem fi în dezacord cu cineva fără, însă, a deveni dezagreabili. Cunosc o femeie cu un EQ ridicat, care poate coopera eficient cu oricine pentru că știe să asculte, fără a se grăbi să judece, cu întregul

ei corp, nu numai cu mintea. Conștientizarea importanței sentimentelor celorlalți și a sentimentelor care o definesc pe ea îi permit lui Marcy să trateze cu respect orice opinie, fără a-și simți personalitatea amenințată de varietatea judecăților emise.

Sensibilitatea acută, manifestată în orice moment față de sentimentele celor din jur, îi oferă lui Marcy posibilitatea de a împăca nevoi contradictorii, astfel încât nimeni să nu se simtă nedreptățit. De asemenea, această sensibilitate o ajută să se adapteze ușor schimbării. „Îmi pregătisem un discurs convingător, care urma să contracareze dorința puștiului meu de 14 ani de a merge într-o ultimă excursie cu prietenul său cel mai bun, înainte de a ne muta din oraș. Căci, mă gândeam eu, ar fi însemnat ca Tom să nu mai aibă timp de studiu pentru examenul final de matematică și să nu fie prezent la sărbătoarea onomastică a bunicii sale. Dar, cum pentru Tom această plecare era atât de importantă, l-am lăsat și, în final, totul a ieșit bine" – a povestit ea.

Așa cum veți descoperi, empatia este contagioasă. Sam, un manager extrem de activ din punct de vedere emoțional, era îndrăgostit de Diana, care însă l-a respins, convinsă fiind că un bărbat de rasă diferită nu ar fi un tată potrivit pentru copiii pe care deja îi avea. Cu toate că Sam a dezaprobat acest punct de vedere, el a înțeles-o și s-a conformat: „Desigur, nu poți fi soția mea având aceste convingeri." Ironia soartei a făcut, însă, ca atitudinea lui Sam să o convingă pe Diana de sinceritatea iubirii sale și de devotamentul lui ca potențial soț și tată. Empatia are, așadar, puterea de a deschide inimile celorlalți.

Important este ca, atunci când ascultați pe cineva, să fiți într-o permanentă stare de alertă, folosindu-vă toate simțurile pentru a înțelege persoana din fața dumneavoastră. Dacă vi se pare dificil, amintiți-vă că nu de energie mentală aveți nevoie, ci de informații emoționale. Respirați profund, destindeți-vă și focalizați-vă asupra racordării corpului dumneavoastră la sentimentele interlocutorului.

Amintiți-vă, de asemenea, că și ceilalți sunt, la rândul lor, singurii responsabili pentru sentimentele lor. Nu vă așteptați să intuiți sentimentele unei persoane total necomunicative. Empatia nu va face din dumneavoastră un ghicitor. Ea vă garantează doar capacitatea de interpretare a semnelor, de la cele lingvistice până la gestică, expresii faciale și limbajul trupului. Iar în timp, semnele pe care veți ajunge să le descifrați vor contribui la desăvârșirea înțelepciunii dumneavoastră. Gesturi pe care nimeni altcineva nu le-ar observa vor fi receptate organic de dumneavoastră, mai ales atunci când emițătorul va fi o persoană foarte apropiată. Puteți, chiar, anticipa felul în care anumiți oameni se vor simți în diferite împrejurări, dar cel mai bine este să vă bazați mereu pe feedback-ul *de moment*: oamenii se schimbă în timp și nu pot fi catalogați.

Cât de mult înseamnă prea mult, când este vorba de a da?

Unora le este mult mai greu decât altora să-și cultive capacitatea empatică. Din nou, Formarea mușchiului emoțional vă va ajuta să vă conștientizați senzațiile fără a recurge la rațiune, în relațiile interpersonale. Asta în ceea ce privește rezolvarea problemelor tranzitorii. Din nefericire, unele probleme nu sunt tranzitorii.

Cum reacționați când cineva la care țineți foarte mult vrea mai mult decât puteți oferi? Ar trebui, oare, să vă vizitați părinții bătrâni în fiecare weekend numai pentru că aceasta este dorința lor? Ar trebui, oare, să-i citiți ceva copilului câte o oră în fiecare seară, înainte de culcare? Sau să rămâneți în continuare președintele asociației de binefacere, după cum a fost vorba, chiar dacă între timp munca de la serviciu vi s-a dublat?

Conștientizarea activă și empatia vă ajută în echilibrarea nevoilor contradictorii. Capitolele 7,8 și 9 vor oferi soluții pentru ridicarea coeficientului emoțional în abordarea relațiilor sentimentale, familiale și de serviciu. Pentru moment însă, cultivați-vă capacitatea empatică de a rezolva chiar și cele mai iritante conflicte, într-un mod care să-i satisfacă, din punct de vedere emoțional, pe toți. A fi un martir sau, dimpotrivă, un încăpățânat gros de obraz care l-a luat pe „nu" în brațe nu sunt soluții. Există o modalitate mai bună de a deveni empatic.

OFERĂ ȘI/SAU IA

În care anume împrejurări din viața dumneavoastră nevoile conflictuale vă provoacă necazuri? Ce evenimente periodice sunt anticipate de către dumneavoastră cu groază? În urma căror întâlniri rămâneți întotdeauna cu regrete?

Alegeți una dintre dilemele personale – poate chiar una din lista de mai jos – și încercați să puneți în echilibru propriile nevoi cu nevoile oamenilor din jur.

1. Copiii vor să petrec mai mult timp cu ei. Cât de mult sunt dispus să cedez?
2. Bătrânii mei părinți vor să petrec mai mult timp cu ei. Cât de mult ar trebui să stau cu ei?
3. Persoana iubită vrea să avem relații sexuale mai dese. Cât de mult ar trebui să-i ofer?
4. Prietenul meu vrea să petrec mai mult timp cu el. Cât de mult ar trebui să las de la mine?
5. Un coleg m-a rugat să-l ajut. Cât de mult ajutor sunt dispus să-i ofer?
6. Comunitatea în care trăiesc are nevoie de ajutorul meu. Cât de mult sunt dispus să ofer?

În ce constau prioritățile dumneavoastră? De exemplu, dacă părinții vor să vă petreceți cu ei fiecare sfârșit de săptămână, cu prețul extenuării dumneavoastră și a iritării soției, aveți forța de a-i vizita în primul și al treilea weekend din lună, oferindu-vi-le dumneavoastră pe cel de-al doilea și soției pe cel de-al patrulea? Puteți să vă rezervați timp în fiecare zi pentru a vorbi cu ei la telefon și să petreceți cu ei un sfârșit de săptămână special, o dată pe lună? Puteți să-i convingeți să vă viziteze ei pe dumneavoastră pentru ca, astfel, să câștigați timp? Puteți să vă împărțiți vizitele cu fratele sau sora dumneavoastră?

Evident, ar trebui să testați mai multe posibilități pentru a descoperi care dintre ele vă furnizează energie, claritate mentală și bunăvoință față de ceilalți și, în același timp, îi ajută pe aceștia să se simtă înțeleși și protejați. Prin intermediul corpului dumneavoastră veți ști întotdeauna dacă ați făcut o alegere care a făcut fericit pe cineva cu prețul extenuării și nemulțumirii proprii, sau dacă alegerea făcută v-a eliberat de o povară de moment cu prețul pierderii vitalității și serenității.

Vă veți da seama dacă alegerea a fost bună sau nu atunci când, făcându-i pe alții să se simtă bine, vă veți simți bine și dumneavoastră.

DE LA EMPATIE LA COMPASIUNE

Una dintre consecințele cultivării empatiei este că aceasta ne deschide ochii asupra suferințelor oamenilor. O dată ce ne-am racordat la sentimentele lor, este destul de greu să ignorăm un cerșetor care nu are adăpost, un părinte care și-a pierdut copilul în timpul unei lupte de stradă sau o persoană bolnavă de SIDA.

Legătura dintre empatie și grija față de ceilalți este evidentă. Atunci când simțim *pe propria piele* suferințele altora, începe să ne pese și vrem să facem ceva în această privință. Daniel Goleman îl citează pe Martin Hoffman în afirmația potrivit căreia rădăcinile moralității trebuie căutate în empatie de vreme ce, participând la durerea cuiva, simțim imboldul de a ajuta. Empatia nu numai că ne face mai înțelegători, iubitori și grijulii în relațiile familiale, sentimentale, de serviciu etc., dar ne ajută să devenim și cetățeni mai buni ai planetei: oameni pe care nu îi știm încep să capete importanță pentru noi, pentru că, devenind martorii suferinței lor, simțim nevoia de a-i ajuta într-un fel.

Când am afirmat că adulții nu vor să le rezolvăm noi problemele personale, nu am vrut să se înțeleagă că nu este niciodată oportun să acționăm în numele celorlalți. Empatia supune atenției noastre probleme sociale și nedreptăți care ne determină să luăm atitudine. Problemele sociale devin problemele *noastre*.

Măsurând compasiunea pe care o arătați față de semeni, se poate spune în ce măsură puteți fi considerat un cetățean al planetei. Celor interesați să-și exploreze limitele empatiei le ofer un ultim test. Empatia și compasiunea dumneavoastră pot fi cultivate fără întrerupere, tot restul vieții. Este bine să reluați, din când în când, acest test, pentru a vedea ce progrese ați mai făcut.

TEST

Ce anume, din ceea ce vedeți în lume, vă înduioșează?

Întrebați-vă „Ce îmi spune inima", „Care este primul meu impuls" și „Ce fac eu..."

- când întâlnesc un copil murdar și sărac?
- când văd un părinte țipând din toți rărunchii la copil, pe stradă?
- când văd un cerșetor bătrân și fără adăpost?
- când văd o bătrână fără adăpost?
- când văd un bețiv?
- când văd pe cineva, pe stradă, care pare a fi bolnav mintal?
- când aud sau citesc despre un copil de care s-a abuzat sexual?
- când aud sau citesc despre oameni din alte țări, care mor de foame?
- când aud sau citesc despre oameni din alte părți ale lumii, care sunt torturați sau uciși?
- când aud sau citesc despre oameni care și-au pierdut căminele și agoniseala de-o viață, din cauza dezastrelor naturale?
- când aud sau citesc despre persoane tinere afectate de SIDA?
- când aud sau citesc despre o femeie care a fost violată?
- *când aud sau citesc despre o femeie care a fost bătută?*
- când aud sau citesc despre un copil care a fost bătut?
- când aud sau citesc despre bătrâni care au fost bătuți?

Pentru a vă putea cultiva empatia, nu vă prefaceți că nu vedeți suferințele din jur. Și nici să nu încercați să vă izolați, evitând să-i vedeți, să-i auziți și să-i înțelegeți pe ceilalți. Nu ați face decât să vă creați o falsă insulă de securitate.

EXAMENUL FINAL: VĂ FOLOSIȚI EMPATIA LA CAPACITATEA MAXIMĂ?

1. Aveți capacitatea de a nu vă proiecta eul în prim plan? Puteți asculta o persoană fără a vă construi un răspuns rațional și, în același timp, să vă conștientizați senzațiile fizice și emoționale?

2. Puteți face distincția dintre empatie și simpatie?

3. Cât timp puteți asculta pe cineva destăinuindu-se, fără a fi tentat să vorbiți despre dumneavoastră?

4. Cât de multe fraze puteți asculta fără a fi tentat să inserați comentarii – una, două, trei, cinci, opt? (Cu cât timpul este mai lung, cu atât este mai bine.)

5. Puteți aștepta 10 secunde înainte de a începe să vorbiți?

6. Puteți lăsa pe cineva să plângă 3-4 minute, fără a încerca să-l/să o opriți?

7. Vă e din ce în ce mai ușor să alinați pe cineva care suferă? Vă simțiți bine atunci când atingeți pe cineva cu mâinile? Puteți îmbrățișa pe cineva care *nu se simte bine?*

Dacă ați răspuns afirmativ la întrebările 1 și 2 și la cel puțin trei alte întrebări, puteți trece la partea a doua.

MAI DEPARTE...

Felicitări! Ați muncit mult pentru ridicarea coeficientului emoțional și sunt sigură că sunteți nerăbdător să părăsiți școala, pentru a vedea cum știți să trăiți cu adevărat. Partea a doua a cărții cuprinde indicații despre cum să abordați corect din punct de vedere emoțional relațiile sentimentale, familiale și de serviciu. Bineînțeles, acum porniți la drum înarmat cu o inteligență totală: inteligența emoțională susținută de intelect.

Capitolele următoare sunt asemeni unui ghid practic, la care veți recurge numai după ce veți fi pregătit din punct de vedere teoretic.

Să nu vă surprindă dacă unele dintre sugestii vă vor suna familiar. Există un sâmbure de adevăr emoțional în multe dintre tehnicile comportamentale cognitive și în alte abordări vizând dezvoltarea personală și interpersonală. Majoritatea, însă, nu fac doi bani fără coeficientul emoțional. Nu este dificil de remarcat, de pildă, că fraze gen „Simt că..." nu înseamnă nimic dacă nu *conștientizați* felul în care vă simțiți. Așa că, dacă și până acum ați încercat una dintre ideile care urmează, dar fără a fi obținut vreun beneficiu real, vizibil în timp, *încercați, vă rog, încă o dată acum, când știți să vă conștientizați emoțiile, să vi le acceptați, și când dispuneți de conștientizarea activă și de capacități empatice pentru a vă susține efortul.*

Vă promit că, dacă în punerea în practică a acestor idei veți ține cont de ceea ce v-ați însușit până acum, ele vor deveni instrumente extrem de eficiente.

PARTEA A DOUA
ÎNVAȚĂ SĂ TRĂIEȘTI

7. COEFICIENTUL EMOȚIONAL ÎN DRAGOSTE

„Și unui zeu i-ar fi greu să iubească și să fie, în același timp, înțelept" – spunea Publilius Syrus acum 2000 de ani. Syrus nu avea dreptate. Stă în puterea noastră să nu ne înșelăm în ceea ce privește partenerii pe care îi alegem, să nu avem mariaje eșuate, să nu lăsăm flacăra iubirii să se stingă după o perioadă lungă de conviețuire. Nu trebuie să permitem nevoilor și dorințelor conflictuale să afecteze relația dintre doi oameni care se iubesc, după cum nu trebuie să ne lăsăm pradă plictiselii sau să alimentăm certurile în viața conjugală.

Putem avea parte, în dragoste, de toate câte le-am visat – intimitate și respect reciproc, devotament și comunicare sufletească – grație empatiei și capacității noastre înnăscute de a împărtăși experiența emoțională. Dar, pentru a atinge culmile în iubire, avem nevoie de *tot* ceea ce presupune un coeficient emoțional ridicat: conștientizare emoțională – pentru a nu confunda pasiunea sau pofta carnală cu iubirea eternă, disponibilitatea de a înțelege și de a trece peste emoții care, neasumate de către parteneri, ar putea dăuna căsniciei, și conștientizare emoțională activă, care să ne avertizeze în cazul în care ceva nu este în regulă.

Din fericire, coeficientul dumneavoastră emoțional nu condiționează stabilirea unei relații sentimentale. De fapt, a te îndrăgosti poate servi drept catalizator pentru reeducarea sufletului. De aceea, unii dintre cei mai pătimași îndrăgostiți pe care îi cunosc au în jur de 80 de ani, căci au descoperit că unirea a doi coeficienți emoționali ridicați contribuie la întreținerea unei iubiri ce nu se mai stinge niciodată, care rămâne mereu fascinantă și care îi întărește pe amândoi.

Bineînțeles, trebuie să fiți capabil de a recunoaște *iubirea* atunci când vă iese în cale. Coeficientul emoțional vă poate fi de folos și aici. Așa cum am tot afirmat de-a lungul acestei cărți, este puțin probabil să obțineți ceva dacă nu știți ce vreți. Când v-ați îndrăgostit ori, dimpotrivă, nu mai iubiți pe cineva, conștiința emoțională vă poate scuti de chinuri și incertitudini, informându-vă cu precizie despre adevăratele sentimente față de partener fără a fi influențată de confuziile din mintea dumneavoastră (despre dragoste, despre *genul dumneavoastră*, despre ce așteaptă ceilalți de la dumneavoastră).

În acest capitol vă voi oferi diferite sugestii de abordare onestă și conștientă a relației sentimentale, fără autoiluzionări sau ezitări, o dată ce ați jurat credință ființei iubite. Vă voi arăta care sunt pașii pentru cultivarea inteligenței emoționale sentimentale. Veți descoperi, de asemenea, câteva exerciții noi, multe dintre ele presupunând participarea nu a unei singure persoane, ci a cuplului – iar când spun cuplu, nu mă refer strict la cuplurile heterosexuale.

Se spune că fiecare iubire, asemeni fiecărei vieți, este unică. Nu pot anticipa care va fi traiectoria relației dumneavoastră sentimentale, dar vă pot spune (din experiența mea și a altor cupluri) cum să păstrați aprinsă flacăra iubirii, folosindu-vă coeficientul emoțional. Multe probleme care se vor ivi în relația cuplului vor putea fi rezolvate astfel, după cum tot astfel vă veți redescoperi unul pe celălalt. În concluzie, sugestiile din acest capitol gravitează în jurul ideii că inteligența emoțională vă va ajuta acolo unde multe cupluri au dat greș. De multe dintre ele poate ați mai auzit, dar acum (având un EQ ridicat) le puteți pune, cu succes garantat, în practică:

- *Nu evitați schimbările în relația sentimentală.* EQ este secretul unei relații intime de lungă durată, în mare parte pentru că ne face să conștientizăm schimbările – mai mici sau mai mari – care ne privesc pe noi sau pe ceilalți.

Înarmat cu ceea ce ați învățat în partea I a acestei cărți, veți fi înzestrat cu sensibilitatea pe care fiecare o căutăm în celălalt. Veți sesiza automat – grație conștientizării active și empatiei – mici schimbări în relația cu partenerul, schimbări care vă vor avertiza că trebuie ceva întreprins: așteaptă, oare, partenerul o schimbare în comportamentul dumneavoastră? Trebuie ca, din când în când, să faceți un bilanț a ceea ce a însemnat viața dumneavoastră împreună? Se cere o schimbare, dictată de influențele externe? Sunteți la fel de fericit ca înainte?

Fără ajutorul coeficientului emoțional, astfel de întrebări sunt adesea prea înfricoșătoare pentru a fi înfruntate și, de aceea, mulți preferă să ignore semnele care indică schimbări, dezmeticindu-se abia când e prea târziu. Când, însă, vă veți învinge teama de schimbare, veți descoperi că altfel nu înseamnă neapărat mai rău. De fapt, lucrurile se aranjează de obicei și mai bine în urma schimbării, căci relațiile sunt asemeni organismelor – trebuie să evolueze

într-un fel. Orice relație necontrolată va evolua într-o direcție pe care s-ar putea să *nu* o doriți. De aceea, schimbarea presupune curaj și optimism.

• *Faceți din obstacole oportunități, nu probleme.* Curajul și optimismul vă dau posibilitatea de a vedea în dileme nu necazuri, ci provocări. Cât de creativi puteți fi amândoi? Când nu trebuie să vă învinovățiți unul pe celălalt pentru sentimentele pe care le încercați, înseamnă că nu vă aflați sub influența amintirilor emoționale negative și că sunteți predispuși la schimbări care nu permit repetarea vechilor greșeli. Cu alte cuvinte, un coeficient emoțional ridicat vă eliberează de rutină și resemnare. Sunteți capabil să veniți cu soluții pentru depășirea dificultăților. Sunteți capabil să reconciliați diferențele dintre voi și să interpretați perioadele de criză drept invitații la o mai bună cunoaștere și apropiere, astfel încât să deveniți mai puternici.

Așa cum am spus în Capitolul 6, empatia pune în lumină diferențele dintre indivizi, dar totodată și ceea ce le este comun. De ce să privim oamenii ca ființe vorbitoare de limbi diferite, în loc să ne gândim la existența unui suflet universal și a unei experiențe emoționale comune? Emoția este limba pe care o vorbim cu toții. Folosiți-o pentru a întări legătura dintre dumneavoastră și ființa pe care o iubiți.

• *Prețuiți toate sentimentele pe care le aveți unul pentru celălalt.* Nu suntem întotdeauna încântați de ceea ce descoperim în privința persoanei iubite, dar când vine vorba de emoții, acestea trebuie neapărat acceptate. A iubi pe cineva nu exclude furia, dezamăgirea, jignirea sau gelozia. Cum reacționați – este treaba dumneavoastră; important este numai să *simțiți*. Nenumărate legături au fost distruse din cauza sentimentului de vină, milioane de cupluri nu au cunoscut intimitatea din cauza rușinii. Așa cum știți din Capitolul 4, atât vina cât și rușinea sunt manifestări dureroase ale sentimentelor de furie, teamă și neliniște reprimate. Dacă mi-ați urmat sfaturile din partea I a acestei cărți, nu vă veți intelectualiza aceste emoții, le veți simți și le veți fi gazdă ospitalieră de-a lungul relației cu partenerul.

• *Menținеți buna-dispoziție în viața sentimentală.* V-am vorbit despre importanța acestei atitudini și în Capitolul 4. Pentru a evita intelectualizarea emoțiilor, trebuie să le acceptați, iar acceptarea este înlesnită de buna-dispoziție. Cuplurile din a căror viață lipsesc zâmbetele probabil că au lacune în comunicare și sunt incapabile de a tolera inerentele greutăți ale unei relații, nemaivorbind de incapacitatea de a se bucura de cele mai plăcute surprize.

• *Cum vă simțiți atunci când iubitul/iubita nu se află lângă dumneavoastră?* Din fericire, dispuneți de instrumente foarte precise pentru a monitoriza cum decurge relația. Folosiți cele trei instrumente de măsură ale stării de bine pentru a afla cum este viața dumneavoastră în rest. Sunteți în general neliniștit sau irascibil? Nu aveți chef de nimic la școală sau la serviciu după o

noapte de extaz? Vă irită familia sau prietenii, deși timpul liber vi-l petreceți numai în compania iubitului/iubitei? Dacă nu vă simțiți energic, nu aveți mintea limpede și nu sunteți bine intenționat tot timpul, atunci degeaba sunteți ca doi porumbei. Dacă ori de câte ori faceți dragoste vă simțiți minunat, dar în ziua următoare, la serviciu, nu vă puteți concentra, dacă un „Bună, iubitule/Bună, iubito" vă relaxează și vă dă un sentiment de siguranță seara, când veniți de la serviciu, dar dimineața nu vă vine să vă mai sculați, atunci, în spatele bunei conviețuiri, ceva este în neregulă.

În cazul acesta, soluția cea mai bună v-o vor oferi informațiile despre dumneavoastră și relația cu partenerul furnizate de către emoții și intelect. Dacă abia ați descoperit iubirea și inteligența emoțională, atunci nu uitați să țineți seama de următoarele reguli:

CĂILE INIMII: 10 MODURI DE A IUBI CU ÎNȚELEPCIUNE

1. *Apelați la cele trei instrumente de măsură ale stării de bine pentru a vă informa în ceea ce privește alegerea partenerului.* Dacă vă simțiți energic, gândiți limpede și nu mai arătați indiferență față de ceilalți, înseamnă că ați făcut alegerea potrivită.

2. *Deschideți-vă sufletul față de partener.* Dacă intenționați să comunicați ceva, spuneți ceea ce simțiți – veți fi astfel sincer față de dumneavoastră și față de persoana iubită. Dacă pretindeți a fi ceea ce nu sunteți, nu vă veți simți niciodată iubit.

3. *Percepeți cu toate simțurile emoțiile iubitului/iubitei.* Racordați-vă la sentimentele celuilalt în timpul comunicării.

4. *Acordați toată dragostea și sprijinul persoanei pe care o iubiți.* Pentru unii oameni, o sugestie sau o mână de ajutor sunt binevenite. Altora li se pare însă un amestec în problemele personale. Nu îi impresionează pe toți aceleași lucruri, după cum nu toți agreează dovezile de iubire în public și nu reacționează toți la fel la primirea unui cadou. Lăsați empatia să vă ghideze.

5. *Când nu sunteți sigur, întrebați.* Iubirea nu înseamnă omniscientă. Dacă nu vă întrebați partenerul despre ceea ce simte în legătură cu un anumit lucru, nu veți ști ce să faceți.

6. *Fiți activ pentru a întreține relația.* Să nu vă înșelați, crezând că puteți să vă relaxați o dată ce ați descoperit marea iubire. Depinde numai de dumneavoastră dacă o relație înflorește pe zi ce trece sau pălește din neglijență.

7. *Învățați de la iubitul/iubita dumneavoastră.* Conștientizarea activă vă vindecă de tendințele dumneavoastră de a vă baza pe supoziții.

8. *Fiți atent la amintirile emoționale.* Rămășițele emoționale ale durerilor trecute pot face rău celor pe care îi iubim.

9. *Amintiți-vă că singura problemă, în ceea ce privește greșelile pe care le facem, este să nu le recunoaștem.* Complexitățile unei relații nu o scutesc de greșeli, dar chiar și greșelile pot fi benefice relației, dacă sunt acceptate fără reproșuri.

10. *Folosiți schimbarea ca o oportunitate de consolidare a relației.* Orice schimbare dă dureri de cap, dar în același timp este un prilej de a revitaliza legătura cu persoana iubită.

ÎN CĂUTAREA IUBIRII, SAU CUM PUTEȚI ȘTI CINE ESTE PERSOANA POTRIVITĂ

În America, jumătate din numărul mariajelor sfârșesc prin divorțuri, majoritatea celor în cauză afirmând că și-au ales greșit partenerul. Când te îndrăgostești întâia oară, cum poți fi sigur că persoana de care te-ai îndrăgostit este cea potrivită? De unde știți că v-ați îndrăgostit de o persoană reală, și nu de persoana ideală care ați vrea ca aceasta să fie și care, de fapt, nu există? Dacă sunteți păpit, cum puteți evita repetarea greșelilor?

Ascultați-vă corpul, nu mintea. Ne alegem partenerul mai mult din motive care țin de ceea ce gândim, și nu de ceea ce simțim. Ideile noastre despre o relație se bazează mai mult pe modul în care credem că ar trebui să decurgă relația, sau pe experiența anterioară. Greșit. Dacă ne compromitem relația, este pentru că ne lăsăm conduși de rațiune, și nu de inimă.

Atunci când Molly se îndrăgostește – și i se întâmplă destul de des – își pierde imediat capul, iar pentru prietenii ei iubirile lui Molly sunt deja perfect previzibile. De fapt, Molly nu-și „pierde capul" așa cum crede ea. În realitate Molly are tot timpul controlul asupra capului ei: ea este îndrăgostită de o ideea de iubire, și nu mai acordă deloc atenție felului în care se simte alături de noul și, inevitabil, fostul partener.

Oamenii se *gândesc* că sunt îndrăgostiți din mai multe motive: atracție, admirație, nevoie de securitate, statut social, integrare în grup etc. Ei *gândesc* că au descoperit adevărata dragoste, de vreme ce prezentul seamănă atât de bine cu ceea ce au visat și au așteptat mult timp. Dar dacă nu-și întreabă inima și nu pot deslușI ceea ce simt, alegerea lor se va dovedi, în cele din urmă, neinspirată.

Ori de câte ori gândul la un potențial partener îmbracă forma unor dezbateri mentale care vă chinuie încercând să ceară o justificare pentru alegerea făcută sau în vreun alt fel, destindeți-vă, respirați și concentrați-vă doar asupra senzațiilor din corp. Dacă aveți sentimentul că este ceva în neregulă, iar această senzație persistă, atunci alegerea dumneavoastră nu este cea potrivită.

Jill își dorește un bărbat „așa cum e tata". Problema este că a cunoscut deja trei bărbați care se potriveau perfect descrierii, însă nu au făcut-o fericită. Poate că e timpul să nu mai urmărească o idee și să se concentreze asupra a ceea ce *simte* atunci când se află în compania unui bărbat.

Dacă vă lăsați condus de rațiune, nu veți ști niciodată ce vreți cu adevărat. Acordați atenție punctelor 2 și 3 de la cele „10 moduri de a iubi cu înțelepciune"; este posibil să descoperiți că v-ați amăgit în privința a ceea ce este *important pentru dumneavoastră și ființa iubită. Apoi, urmați-mi sfatul de la* punctul 1 și folosiți cele trei instrumente de măsură a stării de bine, cu scopul de a vedea cum relația cu partenerul vă afectează viața în general. Dacă nu aveți nici o satisfacție, acceptați gustul eșecului și încercați să nu vă condamnați partenerul pentru că v-a dezamăgit.

Nu ignorați mesajele receptate de corp. La începutul unei legături este dificil să te poți desprinde de puterea atracției fizice și să percepi cu detașare semnalele de la nivelul corpului, însă acestea sunt esențiale. Tensiunea musculară, migrenele, durerile de stomac sau pur și simplu letargia s-ar putea *traduce prin faptul că ceea ce vă doriți nu este neapărat ceea ce aveți nevoie.* Pe de altă parte, dacă scânteia iubirii este însoțită de o creștere a energiei și a vitalității, atunci aceasta ar putea fi adevărata dragoste.

Dacă este mai mult decât pasiune sau atracție fizică, veți simți că viața dumneavoastră și relațiile cu ceilalți vor lua o turnură benefică. Urmați sfatul de la punctul 1 și puneți-vă următoarele întrebări, ce presupun un EQ ridicat:

1. Este această relație benefică pentru viața mea, în general? Randamentul muncii mele a crescut? Mă interesează persoana mea mai mult?

2. Mi-e mintea mai limpede? Mă concentrez mai ușor, sunt mai creativ, mai responsabil?

3. Sentimentele mele de iubire presupun mai mult decât simpla manifestare a grijii față de persoana iubită? Sunt mai generos, mai darnic, mai atent cu prietenii, colegii de serviciu sau cu necunoscuții?

Dacă aveți un EQ ridicat, veți insista ca și partenerul dumneavoastră să-și pună aceleași întrebări.

Dacă răspunsurile furnizate de corpul dumneavoastră nu sunt cele pe care voiați să le auziți, încercați să vă depășiți teama față de gândul ruperii relației. Faptul că ați aflat acum că nu ați descoperit adevărata iubire vă poate scuti, în viitor, de durerea multor amintiri emoționale neplăcute – o eventuală moștenire care v-ar putea priva de șansa de a descoperi ceea ce Nathaniel Hawthorne a numit „unica fericire adevărată din viața unui om".

Pentru a găsi acea persoană unică, trebuie să conștientizați diferența dintre lucrurile esențiale, fără de care nu ați putea trăi, și cele care v-ar face plăcere. Următorul exercițiu vă poate ajuta în această privință:

DESCOPERIȚI CE AVEȚI NEVOIE PENTRU A VĂ SIMȚI IUBIT, COMPARATIV CU CEEA CE VĂ DORIȚI

1. Concentrați-vă asupra senzațiilor, așa cum ați învățat în procesul formării mușchiului emoțional. Selectați cinci calități sau caracteristici pe care le considerați a fi cele mai importante la potențialul partener. De exemplu: îngrijit, cu simțul umorului, spirit aventurier, politicos, comunicativ, atletic, atractiv, stilat, afectuos, creativ, inteligent, bogat, celebru, respectat, popular, carismatic, grijuliu, spiritual, puternic.

2. Pe măsură ce reflectați asupra fiecăreia dintre calitățile selectate, întrebați-vă ce senzație vă dau ele: vă energizează, vă calmează, vă stârnesc emoțional? Cum vi s-a părut: plăcut, neplăcut sau ați fost neutru?

3. Dorințele le veți înregistra superficial, în timp ce nevoile vor fi resimțite la un nivel emoțional mai profund.

4. Repetați exercițiul de mai multe ori, până ce veți face o distincție foarte clară între dorințele dumneavoastră și ceea ce aveți nevoie cu adevărat în dragoste.

5. Persoana pe care credeți că o iubiți vă satisface aceste nevoi?

Cine nu riscă nu câștigă. De câte ori nu devenim circumspecți atunci când facem cunoștință cu o persoană! Astfel, însă, nu facem decât să ridicăm bariere care ne împiedică să ne cunoaștem mai bine. A fi deschis și vulnerabil la început v-ar putea părea destul de periculos, dar este singurul mod de a afla dacă între voi se va putea naște o relație bazată pe iubire adevărată și dacă sunteți, fiecare, persoana de care celălalt are cu adevărat nevoie. Încercați să fiți primul care face acest efort și riscă. Mărturisiți cele mai intime secrete, arătați că aveți capacitatea de a râde de dumneavoastră înșivă, riscați etalarea câtorva dovezi de afecțiune, chiar dacă acest lucru vă sperie. Este reacția partenerului caldă și plină de vitalitate? Dacă da, atunci înseamnă ca ați descoperit un suflet înrudit și empatic. Dacă nu, atunci este posibil să fi găsit pe cineva cu un EQ scăzut și va trebui să vă hotărâți dacă vreți să mergeți mai departe (dacă da, vă va ajuta subcapitolul „Când un EQ ridicat interacționează cu un EQ scăzut"). Oricum ar fi, veți afla lucruri pe care nu le-ați afla dacă v-ați lăsa partenerul să facă prima mișcare.

Urmați sfaturile altora doar atunci când coincid cu ceea ce vă spune inima.

John nu a putut să nu observe sprâncenele ridicate și tonul protocolar al prietenilor și al membrilor familiei, atunci când se aflau în preajma logodnicei lui, Anne. Jignit și neliniștit, John a decis să amâne nunta: atâția oameni, pe care îi cunoștea atât de bine, nu puteau să se înșele întru totul, nu-i așa? Preocupat de a ține cont de părerea celorlalți și fără a-și mai asculta propriile sentimente, John este pe cale să piardă iubirea vieții lui.

Dacă John ar fi urmat sfaturile de la punctul 1 al celor „10 moduri de a iubi cu înțelepciune", ar fi știut că singura autoritate pe care se poate baza este bunul său simț, nu cei câțiva prieteni bine intenționați.

Vă ascundeți teama de intimitate? Ați răspunde afirmativ la vreuna dintre întrebările de mai jos?

- După o experiență intimă minunată alături de persoana iubită, mă trezesc că vreau să petrec mai puțin timp cu ea decât de obicei?
- Singura relație care mă atrage este cea în care sesizez pericolul și aventura?
- Interesul meu pentru persoana iubită scade pe măsură ce al ei devine mai puternic?
- Trebuie să mă controlez mai mult sau chiar tot timpul?

Dacă da, părerea mea este că ați suferit în trecut din cauza iubirii. Să nu vă surprindă faptul că sunteți invadat de amintiri cu încărcătură emoțională (nu puteți îndeplini cerința punctului 8 de la cele „10 moduri de a iubi cu înțelepciune"). Sunt sigură că doriți să vă învingeți teama de intimitate, așa că vă voi veni în ajutor.

CONȘTIENTIZAȚI-VĂ TEAMA DE INTIMITATE

1. Începeți prin a exersa părțile de început și de mijloc ale Formării mușchiului emoțional – Partea I, așa cum sunt ele descrise în Capitolul 4.
2. Concentrați-vă asupra senzațiilor care apar atunci când vă gândiți că ați vrea să vă angajați într-o relație de lungă durată.
3. Întrebați-vă: „Este o senzație mai veche? De cât timp îmi dă târcoale? O asociez cu teama?" Dacă răspunsul pe care îl simțiți în corpul dumneavoastră este „da", atunci întrebați-vă ce anume vă sperie. Posibile răspunsuri ar fi: respingerea, părăsirea, nepotrivirea, pierderea controlului, pierderea eului.
4. Nu încercați să vă influențați sentimentele – conștientizați-le și atât.

„În clipa asta nu putem sta separați. Vom simți la fel și atunci când ne vom cunoaște cu adevărat?" Relația dintre doi oameni trece prin mai multe etape, pasiunea nemărginită de acum făcând parte din prima etapă. Dacă vă folosiți coeficientul emoțional, totuși, iubirea va spori în intensitate și la fel respectul reciproc. Când coeficientul emoțional este scăzut, pierdeți contactul cu cele mai profunde sentimente. Este posibil ca la un moment dat să credeți că dragostea s-a stins, din moment ce nu mai simțiți permanent acea pasiune.

Cheia stă în onestitatea emoțională. Faptul că veți ajunge să vă cunoașteți unul altuia defectele poate părea extrem de înfricoșător, dar dacă nu veți putea accepta sentimentele, ale dumneavoastră și ale partenerului, veți întâmpina multe dificultăți în a păstra o relație. Salvarea aparențelor va deveni, cu timpul, o povară din ce în ce mai grea care, în cele din urmă, va

pune capăt relației. Pentru a depăși hopul „Mă va mai iubi, când va ști cine sunt cu adevărat?", întrebați-vă întâi sufletul. Aveți sentimente pe care nu le puteți accepta, și de aceea vă este teamă să le faceți cunoscute? Dacă da, atunci analizați-le cu ajutorul exercițiului de formare a mușchiului emoțional (Partea a II-a); s-ar putea, foarte bine, ca aceste sentimente să-și aibă originea chiar în memoria emoțională activată prin intermediul exercițiului.

De asemenea, amintiți-vă că a face relația să meargă nu depinde numai de dumneavoastră, ci de ambii parteneri. Dacă persoana iubită este intimidată de, sau dezaprobă oricare dintre sentimentele pe care i le împărtășiți, atunci este posibil să aibă un EQ scăzut. Dacă acest fapt atrage după sine o scădere a energiei dumneavoastră, o reducere a clarității mentale și a bunăvoinței, va trebui să vă gândiți serios cum să îndreptați lucrurile.

În sfârșit, pentru a vă depăși teama de intimitate, vă recomand cultivarea empatiei și a umorului în relația dumneavoastră. Empatia ar trebui să vă ajute să sesizați frământările persoanei iubite și să vă ofere câteva indicii cu privire la natura ajutorului pe care îl puteți oferi. Când veți veni în întâmpinarea nevoilor celuilalt, veți clădi o relație bazată pe încredere, iar cu cât aceasta va fi mai mare, cu atât vă veți simți mai în siguranță împărtășindu-vă defectele. Desigur, trebuie să fiți pregătit și pentru cazul în care veți descoperi lucruri neplăcute. Nu trebuie decât să-i spuneți partenerului adevărul despre ceea ce simțiți și să așteptați replica, dar mai mult ca sigur că pasul hotărâtor îl veți face dumneavoastră. Întrebați-vă inima: „Aș putea trăi în felul acesta?" A iubi pe cineva nu înseamnă neapărat că ați putea trăi în armonie cu persoana respectivă, iar acest lucru îl puteți afla încă din prima fază a relației.

Dacă vă supără lucruri minore, empatia vă poate schimba, devenind mai înțelegător și mai iertător. Exercițiul următor vă poate ajuta în acest sens, arătându-vă cum puteți evita acumularea neplăcerilor mărunte.

LISTA DE PLÂNGERI

1. Alcătuiți o listă (sper să nu fie prea lungă) cu observațiile pe care i le faceți partenerului: „Nu-mi place să citești ziarul în timp ce luăm masa", „Aranjează-ți ținuta când ești cu mine", „Nu mesteca gumă", „Arată-te mai interesat de ce îmi place mie" etc.
2. Invitați-vă partenerul să alcătuiască o listă similară.
3. Confruntați listele. Ce senzație aveți citind lista partenerului? Ce simte partenerul, citind lista dumneavoastră? Ce-ar fi dacă ați încerca să vă schimbați?
4. Dacă emoțional vă simțiți, amândoi, bine, gândiți-vă să faceți una sau mai multe dintre schimbările dorite de persoana iubită, dacă și ea ține cont de nemulțumirile dumneavoastră. Abordați exercițiul cu umor, socotindu-l mai mult o joacă, și nicidecum nu faceți din micile defecte o tragedie.

În continuare, iată un exercițiu care vă va ajuta să aflați dacă sentimentele pe care le nutriți arată că sunteți gata pentru o relație permanentă. Exercițiul vi se adresează nu numai dumneavoastră, ci și partenerului. În final, comparați răspunsurile. Pentru că, repet, acum este momentul în care trebuie să aflați dacă vreunul dintre dumneavoastră are îndoieli în legătura cu persoana iubită.

AȚI DESCOPERIT IUBIREA ETERNĂ?

Timp de câteva zile – aproximativ o săptămână – analizați-vă corpul, cu excepția zonelor genitale, și întrebați-vă unde, când, ce senzații vă dau târcoale ca urmare a relației pe care o aveți. Cum vă simțiți?

- Cu mintea mai limpede și mai ageră?
- Mai energic?
- Mai înțelegător?
- Mai puternic?
- Mai important?
- Mai relaxat?
- Mai împăcat cu sine?
- Mai generos?
- Mai senzual?
- Mai darnic?
- Mai apreciativ?
- Mai iertător?
- Mai entuziasmat?
- Mai creativ?
- Mai fericit?
- Mai puțin critic?

Dacă nu puteți răspunde la cel puțin 80% din întrebările de mai sus, înseamnă că mai degrabă vă simțiți atras fizic de partener și nu cu adevărat îndrăgostit.

A VĂ TRĂI VIAȚA ÎMPREUNĂ, SAU CUM PUTEȚI FI SIGUR CĂ IUBIȚI CÂND SENTIMENTELE SUNT CONFUZE?

O dată angajat într-o relație, veți putea fi fericit în toți anii pe care îi veți petrece împreună? Veți putea face față schimbărilor și veți putea distinge adevăratele probleme de cele mici, dar cărora le acordați prea mare importanță? Veți putea vedea în aceste probleme un prilej de îmbogățire spirituală și veți fi capabil să vă sacrificați timpul și energia pentru a găsi soluțiile potrivite

pentru amândoi? Pentru ca iubirea să nu se stingă, trebuie să aveți puterea de a conștientiza ceea ce este important pentru amândoi, fără a vă lăsa influențat de presiunile externe și de aspectele imprevizibile ale vieții. Iată câteva idei menite a ține flacăra iubirii aprinsă.

Folosiți-vă imaginația. Fie că sunteți la început, fie că a trecut ceva vreme de când sunteți împreună, nu trebuie să vă pierdeți capul. Veți descoperi că pasiunea arzătoare și mintea limpede fac casă bună împreună. Ori de câte ori veți încerca să nu lăsați diferențele să creeze conflicte, nu trebuie să vă limitați la soluții convenționale sau la cele la care ați mai apelat înainte. Amintiți-vă, schimbarea este în cele din urmă benefică, așa că nu ezitați să inversați rolurile: bărbatul, cel despre care se spune că aduce pâinea în casă, să devină casnic; în pat, să ia inițiativa cel care este de regulă mai pasiv etc. Analizați-vă cu atenție reacțiile emoționale după fiecare experiment; comunicați-vă reciproc sentimentele, așa cum v-am sugerat la punctele 2 și 3 ale celor „10 moduri de a iubi cu înțelepciune".

Amintiți-vă că emoțiile sunt aceleași pentru toți. Pentru a anihila micile probleme inerente într-o relație, este de ajuns să vă amintiți că amândoi vă aflați în aceeași barcă emoțională. Chiar dacă, să zicem, vă exprimați diferit, din motive culturale, sentimentele sunt aceleași. Iar a înțelege că atitudinea jignitoare și iritantă a partenerului poate fi motivată de aceleași temeri pe care le aveți și dumneavoastră înseamnă că aveți deja problema pe jumătate rezolvată.

Nu vă culcați pe-o ureche numai pentru că relația este acum perfectă. Dacă lăsați ca relația să decurgă în timp ce coeficientul emoțional hibernează, cu siguranță vă veți transforma într-unul dintre numeroasele cupluri menite să dea greș. Dacă vă veți trezi aruncând vina în stânga și-n dreapta, sau evitând acele aspecte ale relației pe care le simțiți ca fiind amenințătoare, dacă veți sesiza că familiaritatea degenerează în dispreț, nu ezitați să vă reîntoarceți la exercițiile din Capitolele 4, 5 și 6.

Să înțelegeți că fiecare relație pe termen lung presupune depășirea mai multor etape. Așa cum subliniam mai devreme, viața este plină de neprevăzut, misiunea coeficientului emoțional fiind aceea de a vă ajuta să valorificați schimbările capricioase în avantajul relației sentimentale. Indiferent dacă veți avea sau nu copii, fiecare dintre dumneavoastră va suferi schimbări majore odată cu înaintarea în vârstă. Coeficientul de inteligență vă va ajuta să faceți față acestor schimbări în realitatea lor practică, în timp ce coeficientul emoțional vă va ajuta să vă apropiați mai mult și să deveniți mai puternici. Fie că sunteți căsătoriți, fie că nu, există o perioadă a lunii de miere, în care vă imaginați tot felul de excentricități legate de modul în care veți trăi de acum înainte. Profitați de această etapă pentru a comunica și a vă cunoaște

partenerul, sau vă ridicați garda și începeți să țineți evidența tuturor neînțelegerilor și diferențelor minore? Totul depinde de coeficientul emoțional. La început, și poate chiar și mai târziu, veți fi probabil preocupat de carieră, de asigurarea unui viitor, poate și de copii. Veți lăsa aceste preocupări să vă compromită relația, sau nu? Dar mai târziu? Limitele impuse de vârstă nu trebuie să vă limiteze bucuria de a fi împreună. Dar, atenție, veți culege ceea ce coeficienții dumneavoastră emoționali au semănat. Dacă aveți coeficienți scăzuți, ați putea sfârși prin a deveni caricaturile plictisite sau dezgustate a ceea ce ați fost odată; dacă aveți coeficienți ridicați, veți trăi mereu aceeași fericire infinită ca la început. Voi prezenta, în continuare, câteva dintre problemele obișnuite pe care trebuie să le înfrunte un cuplu, în ordinea probabilă a apariției lor.

STRATEGII DE FOLOSIRE A UNUI EQ RIDICAT ÎN DRAGOSTE

„Nu sunt obișnuit cu atât de multă intimitate, mă simt copleșit (poate chiar sufocat). Ce-ar trebui să fac?"

Destăinuiți-vă persoanei iubite, spuneți-i ceea ce simțiți. Se poate ca, într-adevăr, noua dumneavoastră viață împreună să nu fie lipsită de probleme, dar la acestea veți contribui din plin chiar dumneavoastră, dacă nu veți comunica ceea ce simțiți.

Oamenii au ideile lor în ceea ce privește o relație dar, atunci când te afli lângă persoana pe care o iubești, este mai bine să spui lucrurilor pe nume, și nu să înăbuși gelozia, nesiguranța sau teama ori să arunci vina asupra celuilalt și să fugi. Exteriorizați-vă și veți vedea că persoana care, aparent, este cauza temerilor dumneavoastră vi le poate spulbera, arătându-vă că vă iubește pentru tot ceea ce sunteți. Fiți deschis, încercați să inițiați un dialog intim și fără ascunzișuri, încercați să aflați de ce anume are nevoie persoana de lângă dumneavoastră pentru a se simți iubită și în siguranță. Dacă așezați relația pe astfel de baze încă de la început, veți clădi un cămin în care va domni mereu încrederea.

Exercițiul următor poate constitui o modalitate amuzantă și antrenantă de a vă trece în revistă, periodic, nevoile.

ÎNȚELEGEȚI-VĂ RECIPROC NEVOIA DE DRAGOSTE ȘI SPRIJIN

1. Enumerați 5-7 lucruri pe care partenerul dumneavoastră le face, și care vă fac să vă simțiți iubit și ajutat.

2. Enumerați 5-7 lucruri care credeți că l-ar face pe partener să se simtă iubit și ajutat.
3. Rugați-vă partenerul să alcătuiască o listă asemănătoare.
4. Confruntați listele.

„Odinioară râdeam ori de câte ori ne tachinam unul pe celălalt. Acum ne supărăm și ne certăm din cele mai mărunte motive. De ce ne irită totul acum?"

Învățați mereu unul de la celălalt. O dată depășită faza de început, partenerii devin prea încrezători în cunoașterea reciprocă. Înainte ți se părea, poate, amuzant faptul că cel/cea de lângă tine te tachina în legătură cu prostul tău simț al orientării când erai la volan, de pildă, dar acum poate că fiecare călătorie cu mașina a devenit un chin. Sau, poate, la început iubitei tale părea să-i placă gestul tău de a o bate ușor cu palma peste fund și poate făcea chiar și multe comentarii nostime, dar acum același gest i se pare o insultă. Oamenii sfârșesc prin a se simți înjosiți atunci când nu mai pot accepta noile sentimente ale celuilalt. Poate că v-ați simțit întotdeauna cam prostuț din cauza lipsei dumneavoastră de orientare, poate că soția era mereu conștientă de formele ei plinuțe, dar fiecare a interpretat tachinările celuilalt drept ceea ce, de fapt, și erau – un semn al afecțiunii – grație conștientizării active. Acum însă, o dată cu creșterea nervozității, nimeni nu-și mai poate înțelege și controla reacțiile.

Când simțiți că aveți dreptate în legătură cu o problemă, exprimați-vă opinia însoțită de un precaut *„Simt că"*. Dacă partenerul dumneavoastră dă semne de nervozitate pe care înainte nu le manifesta, abțineți-vă de la orice replică, recurgând la ajutorul empatiei pentru a înțelege cât de importantă este problema respectivă pentru partener.

Este nevoie de un efort permanent pentru a ajunge să ne cunoaștem bine unii pe alții. Folosiți întotdeauna conștientizarea activă pentru a vă analiza propriile sentimente, imediat ce-i faceți sau spuneți ceva partenerului; folosiți-vă empatia și încercați să înțelegeți reacțiile partenerului prin prisma propriilor experiențe emoționale și nu ezitați niciodată să vă cereți scuze, când vă dați seama că ați greșit.

„Ne-am obișnuit să fim numai noi doi iar acum, când s-a pus problema să avem un copil, am descoperit că nu ne mai înțelegem. Oare ne vom înstrăina?"

A avea sau nu copii este una dintre cele mai delicate și mai complexe probleme cu care se confruntă un cuplu. Bineînțeles, acest aspect trebuie bine cântărit (rațiunea are un cuvânt de spus), dar ceea ce simțiți se poate dovedi

extrem de important în luarea deciziei. Iată de ce, coeficientul emoțional are aici un rol esențial. Eu, una, nu vă pot sfătui ce hotărâre să luați. Vă pot spune însă că, dacă nu înțelegeți și nu comunicați ceea ce simțiți, vă veți înstrăina unul de celălalt, indiferent de decizia pe care o veți lua.

„Ne petrecem atât de mult timp la serviciu, încât nu ne vedem decât seara, târziu. Cum putem fi siguri că nu vom uita unul de celălalt?"

Fiți cât puteți de empatic, dar să rămâneți atent la toate, fiți conștient activ. V-ați simțit vreodată jenat că rochia pe care *i-ați cumpărat-o nepoțelei s-a* dovedit a fi cu două numere mai mici, pentru că nu ați luat în calcul timpul scurs de când ați văzut-o ultima oară? Același lucru ni se poate întâmpla și în dragoste, atunci când suntem nevoiți să ne petrecem majoritatea timpului separați. Să presupunem că lucrați acasă și abia așteptați ca soțul/soția să vină de la serviciu pentru a vă dezmorți limba. Partenerul dumneavoastră, însă, este sătul de vorbă, astfel încât vă simțiți jignit când, la întrebarea „Cum au mers lucrurile astăzi?" nu primiți decât un scurt și expeditiv „Bine". De aici și până la o stare de nervozitate în ambele tabere nu mai este decât un pas. Acum fiecare își caută consolare în altă parte, sau făcând altceva.

E nevoie de mult efort pentru a vedea ceea ce este cu adevărat esențial atunci când interesele dumneavoastră sunt divergente, și pur și simplu nu reușiți să petreceți nici prea mult timp împreună. Dacă simțiți că relația este cu adevărat importantă pentru dumneavoastră, nu trebuie decât să acordați prioritate nevoilor proprii și nevoilor celuilalt.

Parcurgeți punctele 4 și 5 ale celor 10 moduri de a iubi cu înțelepciune, întrebând, atunci când nu știți sigur, și asigurându-vă că, în ciuda schimbărilor, iubirea, în relația dumneavoastră, nu s-a schimbat. Amintiți-vă, nevoile schimbă oamenii, iar dumneavoastră ar trebui să fiți conștient de aceste schimbări.

„Ori de câte ori avem neînțelegeri minore, sfârșim prin a ne certa. Ce putem face?"

Dacă mi-ați urmat sfaturile până acum, ar trebui să puteți aplana totul înainte ca lucrurile să ia amploare; mai greu e atunci când senzațiile vă sunt răvășite de memoria emoțională.

Apelați la exercițiul de formare a mușchiului emoțional pentru a vă explora sentimentele de gelozie și invidie. Întrebați-vă ce trebuie să învățați, de la aceste sentimente, despre dumneavoastră și despre nevoile și credințele pe care le aveți. Dacă sentimentele ar avea glas, ce ar spune despre mine? Exercițiul următor vă va ajuta să vă stăpâniți sentimentele ostile care vă inundă o dată cu amintirile emoționale.

ÎMBLÂNZIREA EMOȚIILOR SĂLBATICE

1. Săriți coarda, alergați câteva minute afară, izolați-vă în camera dumneavoastră, puneți niște muzică și începeți să dansați pe ritm alert.

2. În timp ce alergați sau mergeți cu pași repezi, respirați profund și concentrați-vă asupra senzațiilor fizice din corp.

Încercați să nu vă gândiți la nimic – nu vă întrebați de ce sunteți supărat –, conștientizați-vă doar senzațiile din corp.

3. După 20 de minute ar trebui să vă calmați și să vă recăpătați controlul. Dacă nu, repetați exercițiul până vă veți simți liniștit.

4. Mai târziu, puteți recurge la exercițiul de formare a mușchiului emoțional pentru a înțelege de ce ați ajuns să nu mai fiți stăpân pe propriile senzații.

Cu toții avem momente de nervozitate din când în când, pe toți ne enervează uneori cel de lângă noi – „N-ai rulat tubul de pastă de dinți!", „Niciodată nu-ți pui la spălat farfuria din care ai mâncat!" Exercițiul următor vă va ajuta să abordați creativ unele situații mai delicate din relația dumneavoastră.

ANALIZAȚI-VĂ ÎN COMUN SENTIMENTELE – PARTEA I

V-am sugerat deja toate tacticile de aplanare a micilor dispute. Câteodată, însă, nu strică să le dăm și o înfățișare ceva mai protocolară. Dacă ați făcut și înainte ceea ce vă voi sfătui eu, acum, să faceți, și nu ați avut prea mult succes, înseamnă că a fost mai degrabă un efort intelectual, și nu unul emoțional. Folosiți-vă sentimentele și căutați să veniți cu soluții creative, total diferite de tot ceea ce ați mai încercat. Și, mai ales, fiți îngăduitor, flexibil.

1. Atât dumneavoastră cât și partenerul dumneavoastră gândiți-vă la ce anume din comportamentul, atitudinea, gesturile celuilalt vă scoate din sărite.

2. Formulați un mesaj emoțional (de tipul „Simt că...") pentru a-i comunica partenerului de ce acel *ceva* vă supără. Asigurați-vă că partenerul înțelege adevăratele dumneavoastră sentimente.

3. Fiți empatic atunci când și partenerul dumneavoastră vă explică ce nu-i convine în ceea ce vă privește. Asigurați-vă că înțelegeți sentimentele celuilalt.

4. Țineți o sesiune de brainstorming: Ce lucruri ați accepta, fiecare, să le faceți altfel? Amuzați-vă și nu vă sfiiți să veniți și cu idei excentrice, nu doar cu soluții practice.

Uneori iritabilitatea și micile frecușuri reprezintă doar vârful aisbergului – un paravan pentru probleme mult mai complicate, acumulate și neîmpărtășite atunci când trebuia.

ANALIZAȚI-VĂ ÎN COMUN SENTIMENTELE – PARTEA A II-A

Exersați Formarea mușchiului emoțional pentru a conștientiza mai bine senzațiile care ar putea exprima mici nemulțumiri și doleanțe.

Acum, că știți de ce anume aveți nevoie, cu ajutorul Părții I a acestui exercițiu comunicați-vă experiența emoțională unul altuia.

„Vom mai simți romantismul iubirii, pe măsură ce vom îmbătrâni?"

Cu timpul, în relațiile în care nu există comunicare emoțională apar plictiseala, pierderea interesului sexual și nervozitatea. Tinerii îndrăgostiți râd adesea de cei mai bătrâni pentru că aceștia își planifică totul, de la discuții pe o anumită temă, la actul sexual. Când, însă, este vorba despre salvarea relației, despre alungarea plictiselii și a altor rele dăunătoare acesteia, nu te mai poți baza pe spontaneitate. Există cupluri care își planifică cu regularitate discuții numai pentru a-și analiza relația, nemaivorbind de alte obligații. Cu cât viața conjugală suferă schimbări mai bruște, cu atât mai frecvent trebuie să lămuriți lucrurile. Reluați exercițiul „Înțelegeți-vă reciproc nevoia de dragoste și sprijin" cu regularitate și, dacă este necesar, încercați și alte exerciții prezentate anterior.

Ceea ce vă sugerez acum nu presupune excluderea spontaneității. Dimpotrivă, imaginația este benefică într-o relație. O activitate nouă, o vacanță cum nu ați mai avut, o schimbare în rutina de zi cu zi, o inversare de roluri – toate acestea înviorează viața conjugală. Uneori, însă, nu este nevoie decât de o mică surpriză pentru a impulsiona relația. V-ați surprins vreodată partenerul cu o masă romantică? Dar cu un dans pe muzica favorită? V-ați oferit vreodată să-i citiți ceva într-o seară, când el era rupt de oboseală? Nu trebuie decât să vă folosiți din plin capacitatea empatică și să vă amintiți tot ceea ce știți despre cel/cea de lângă dumneavoastră. Ideile vor veni de la sine (vezi Capitolul 5). Conștientizarea activă nu vă va ajuta numai în viața conjugală, ci și în alte aspecte ale vieții, erodate de plictiseală. Poate că slujba și programul zilnic au devenit o rutină; poate că trupul vegetează și simțiți nevoia unui antrenament care să vă dezmorțească. Explorați toate posibilitățile; folosiți exercițiul „Oferă și/sau ia" din Capitolul 6, pentru a descoperi cum puteți veni cel mai bine în întâmpinarea nevoilor dumneavoastră și ale partenerului.

„Vom putea accepta cu îngăduință și dragoste schimbările fizice și problemele de sănătate caracteristice vârstei înaintate?"

Deschideți-vă sufletul și percepeți emoțiile partenerului cu toate simțurile. Cei care comunică permanent pot, practic, să facă față tuturor încercărilor la care îi supune viața. Dacă din punct de vedere sexual relația ajunge într-un punct

mort, din cauza unei boli sau a bătrâneții, nu vă izolați unul de celălalt, ci încercați să veniți cu idei noi. Nu trebuie să vă amărâți din cauza imposibilității partenerului de a mai juca tenis din varii motive ci, cu ajutorul empatiei, să înțelegeți că cea care suferă este persoana pe care o iubiți, nu dumneavoastră. Atunci când apar probleme serioase de sănătate, trebuie să vă încurajați reciproc, vorbind, ascultându-vă unul pe celălalt și râzând împreună – vă veți fi, astfel, unul altuia, o resursă inepuizabilă de putere și energie.

IPOSTAZE ALE DRAGOSTEI CE DENOTĂ UN EQ RIDICAT

Care este probabilitatea de a iubi pe cineva după 40, 50 sau 60 de ani? Parcurgeți lista A și lista B și verificați care dintre frazele de mai jos vi se potrivește cel mai bine.

Lista A

____ Știu cum să îmi port de grijă emoțional.
____ Cu cât ești mai fericit, mai entuziasmat și mai mulțumit, cu atât vei fi mai drăgăstos cu mine.
____ Îmi pasă de tine pentru că mă simt bine cu tine.
____ Cu cât te vei simți tu mai bine, cu atât îți va plăcea mai mult de mine.
____ Relația mea cu tine mă face să mă simt mai bine.
____ Aș putea trăi și fără tine, dar viața este atât de minunată când mă aflu în preajma ta!
____ Nu mi-e teamă să-ți spun *„Te iubesc"*.
____ Mă simt bine ori de câte ori îți arăt dragostea mea.
____ Nu mă aștept să fii de acord cu mine sau să îmi iei mereu partea.
____ Sunt conștient că nu voi culege mai mult decât voi semăna.
____ *Deciziile importante se iau prin consens; dacă unul dintre noi este* nefericit, nu va merge.
____ Știu că îți pasă de ceea ce simt.
____ Știi că îmi pasă de ceea ce simți.
____ Nu îmi este teamă de schimbare; dimpotrivă.

Lista B

____ Mă aștept să îți pese de sentimentele mele.
____ Am grijă de tine pentru că trebuie.
____ Dacă ai o părere prea bună despre tine, mă vei părăsi sau nu vei mai avea nevoie de mine.

____ Relația mea cu tine mă face să îmi analizez gândurile.
____ Nu aș putea trăi fără tine.
____ Vreau să crezi că nu ai putea trăi fără mine.
____ Dacă îți voi spune că te iubesc, voi fi vulnerabil.
____ Dacă mă iubești, vei fi de acord cu mine și vei fi de partea mea mereu.
____ Dacă voi avea încredere oarbă în tine, vei folosi ceea ce știi împotriva mea.
____ Nu mă interesează sentimentele tale.
____ Când dragostea este adevărată, nu mai trebuie să investești nimic în ea.

Dacă ați bifat mai mult fraze din lista B, probabil că nu mai sunteți conștient activ. Reluați sugestiile din Capitolul 5, pentru a vă *conecta* din nou din punct de vedere emoțional.

Acum reluați exercițiul, bifând acele fraze pe care credeți că le-a ales partenerul dumneavoastră. Confruntați-le. S-ar putea să aflați o mulțime de lucruri despre temerile dumneavoastră ascunse și despre prejudecățile pe care le aveți unul față de celălalt. Aflând adevărul acum, puteți fi scutiți de necazuri în viitor.

CÂND UN EQ RIDICAT INTERACȚIONEAZĂ CU UN EQ SCĂZUT
CUM ABORDĂM UN PARTENER CU EQ SCĂZUT

Stabilirea unei punți de comunicare cu partenerul. Când ea spune că ar dori să poarte o conversație, el deschide televizorul. Cu toate că sunt ani de când ea îl tot bate la cap să se spele pe dinți înainte de a face dragoste, el uită mereu acest amănunt. De câte ori el citește ziarul, pagina de reclame lipsește întotdeauna pentru că ea o folosește în casă.

Cum să ne folosim coeficientul emoțional în abordarea partenerilor nereceptivi:

1. Analizați-vă cu atenție sentimentele și cuvintele pe care vreți ca partenerul dumneavoastră să le audă. Dacă nu știți nici dumneavoastră ce vreți, mesajul riscă să fie trunchiat. Apelați la exercițiul de formare a mușchiului emoțional, dacă nu știți exact ce anume să spuneți.

2. Alegeți-vă momentul propice, când nici dumneavoastră și nici partenerul nu sunteți grăbiți. Faceți o plimbare împreună sau luați masa în oraș, și fiți atent la alcool dacă nu vreți să uitați ce aveți de spus.

3. Lăsați sentimentele să vorbească – despre ceea ce ați dori *dumneavoastră* – dacă vreți ca partenerul să afle ce e în neregulă în ceea ce-l privește. De exemplu: „Aș vrea să facem dragoste mai des, dar nu îmi place mirosul de ceapă. Nu ai vrea să te speli pe dinți înainte de a veni în pat?"

4. Dacă cel/cea de lângă dumneavoastră reacționează defensiv, stăruiți asupra motivelor sale de îngrijorare: „Ți-e teamă că, dacă accept slujba, asta tu și copiii veți fi neglijați."

5. Repetați mesajul cu încărcătură emoțională, fiind atent la reacția celuilalt, până veți fi auzit.

Ori de câte ori spuneți „Nu", încercați să o faceți fără a jigni. Dacă iubitul/iubita dumneavoastră se simte jignit când îi spuneți „Nu, nu vreau să merg la meci cu tine", „Nu, nu vreau să o văd pe mama ta în fiecare weekend", „Nu vreau să fiu deranjat" etc., încercați să-i răspundeți apelând la sentimente:

• „Nu, nu vreau să merg la meci cu tine. Știi că nu-mi face plăcere. Dar du-te tu și distrează-te."

• „Nu, nu vom merge la mama ta în fiecare weekend. Înțeleg de ce vrei să o vizitezi atât de des, dar trebuie să recunosc că nu sunt atât de puternic motivat cum ești tu. De ce să nu mergem mai rar – o dată la trei săptămâni, de pildă?"

• De câte ori vezi că ușa de la camera mea este închisă, înseamnă că nu vreau să fiu deranjat. Orice întrerupere mă face să-mi pierd firul gândurilor, îmi distrage atenția și pot greși."

• „Voi lua masa în oraș, cu un coleg. Știu că nu suporți să rămâi singur, dar știi că te iubesc. Această întâlnire este foarte importantă pentru cariera mea."

A aduce un visător cu picioarele pe pământ. Mulți oameni fără educație emoțională se refugiază într-o lume onirică ori de câte ori se confruntă cu un sentiment puternic. Cei de lângă ei ajung să se simtă neluați în seamă sau jigniți. Există un singur mod de a-i scutura și a-i aduce cu picioarele pe pământ: arătați-le cât suferiți și cât vă doare comportamentul lor. Nu le răspundeți cu mânie, nu-i învinovățiți și nu-i disprețuiți. Dacă cel/cea de lângă dumneavoastră vă iubește, se va schimba.

UN EXEMPLU DE IUBIRE INTELIGENTĂ

Sally și Hank și-au celebrat de curând cea de-a 40-a aniversare a căsătoriei lor. Prima dată când s-au întâlnit, Sally era în blugi, iar Hanks era îmbrăcat în cel mai bun costum al său. Amuzându-se copios de discrepanța vestimentară, în timp ce se gândeau unde ar putea merge fără a părea deplasați, cei doi au luat până la urmă un prânz la pachet și și-au petrecut ziua ascultând un concert în aer liber. Hank a sfârșit prin a-și da jos haina și cravata. Cu timpul, Sally și Hank au devenit tot mai nerăbdători și abia așteptau să vină sfârșitul de săptămână pentru a-și împărtăși păţaniile din timpul săptămânii și realizările de la serviciu – care, în mod misterios, erau din ce în ce mai multe. În timp, Hank a înțeles că Sally nu voia să primească nici un sfat în legătură cu

vreo problemă de la serviciu, decât dacă i-l cerea ea. Pe de altă parte, Sally și-a dat seama că motivul pentru care Hank era mereu înconjurat de oameni serviabili se datora modului în care acesta îi trata pe fiecare, cu aceeași considerație. Când Sally, folosind aceeași modalitate de abordare, empatică, cu unul dintre clienții dificili, a reușit cea mai mare vânzare, a simțit că toată lumea e a ei. Primul lucru pe care l-a făcut când a ajuns acasă a fost să-i telefoneze lui Hank.

Nu peste mult timp, s-a ridicat problema căsătoriei, weekend-urile fiind rezervate planurilor de viitor. Hank, unicul copil la părinți, ar fi dorit o familie numeroasă. Sally însă spunea că încă nu era pregătită. Amândoi au convenit ca ea să continue, în paralel, serviciul și studiile, până le va încheia. Sally ar fi dorit să locuiască în suburbie, Hank – în oraș. Au căzut de acord să locuiască în oraș până se vor naște copiii. Hank ar fi vrut să locuiască aproape de părinți, pentru a-i mai ajuta. Sally parcă ar fi dorit mai multă libertate. Au ajuns la un compromis: fiecare zi de joi era rezervată mesei în familie, vinerea aparținându-le întotdeauna numai lor.

În ziua în care Sally a absolvit facultatea, Hank a readus pe tapet subiectul copiilor, dar Sally era atât de preocupată de noua ei slujbă, încât a mai cerut o păsuire de câțiva ani. Trei ani mai târziu, ezitând, Sally a fost de acord să aibă copii, dar timp de doi ani nu a reușit să rămână însărcinată. Sally se simțea vinovată: așteptase prea mult. Hank încerca, și el, să-și ascundă mâhnirea de a nu fi tată niciodată. Relația lor se răcise, nu-și mai vorbeau așa mult, iar certurile se sfârșeau cu uși trântite. Până într-o zi, când Hank a concluzionat: „Dacă nu ai fi fost atât de egoistă, nu am fi ajuns aici." Imediat, Sally s-a zburlit dar, în momentul în care voia să riposteze, a izbucnit în lacrimi, recunoscând: „*Știu.*" Hank fu cuprins de tristețe, realizând că Sally se învinovățise în tot acest timp. Au stat de vorbă toată noaptea, împărtășindu-și unul altuia tot ceea ce au simțit în anii din urmă. În final, au convenit să nu mai încerce nimic și să adopte un copil. Cu două luni înainte de adopție, Sally a rămas însărcinată. A născut un băiețel. Și-a lăsat slujba, iar după doi ani al doilea băiețel a venit pe lume. După alți trei ani, au avut o fetiță.

Familia nu-i lăsa deloc timp liber lui Sally, dar gândul că putea face mai mult nu-i dădea pace. Așa că, atunci când fiul lor cel mai mare a împlinit 12 ani, Sally i-a spus lui Hank că ar vrea să se întoarcă la școală pentru a se pregăti pentru o nouă carieră. „Dar nu mă pot întoarce la studii fără ajutorul și sprijinul tău. Va însemna mai multă muncă și mai multe responsabilități pentru tine. Ești de acord?"

Lui Hank îi era teamă – își dădea seama cât de important era ca Sally să stea acasă, dar tot atât de important era și ca ea să facă ceea ce voia, așa că a spus „da". Noul lor program era mai încărcat ca oricând, dar cel mai mult conta

bucuria de a-și împărtăși unul altuia lucruri noi. În timp ce Sally își descoperea noua vocație la școală, Hank descoperea cât de bune sunt pastele făcute în casă și cât de reconfortant este, după o zi de lucru, să le citești copiilor poveștile pe care odinioară le ascultai și tu. Noaptea târziu, Sally și Hank vorbeau vrute și nevrute. Aceste experiențe noi erau deosebit de relaxante, după atâta vreme de încordare.

Pe măsură ce copiii se măreau, Sally și Hank aveau din ce în ce mai mult timp la dispoziție pentru ei. Relația parcă întinerea, iar ei își dădeau seama că niciodată nu fuseseră mai mulțumiți. Câțiva ani mai târziu, însă, ei aveau să se confrunte cu cea mai mare încercare a vieții lor: Sally a fost diagnosticată cu cancer mamar.

Câteva zile, Sally și Hank au fost muți de spaimă. Apoi, într-o dimineață, Hank a spart gheața: „Mă simt atât de neputincios. Ce să fac?" „Nu știu", a răspuns Sally. „Nu m-am mai simțit niciodată cum mă simt acum. Deocamdată nu știu de ce anume am nevoie."

Și așa, au intrat în anul următor, când Sally a urmat un tratament riguros menit a-i salva viața. Sally și-a folosit capacitatea de concentrare asupra propriilor sentimente astfel încât să le ofere doctorilor informații precise despre modul în care o afecta tratamentul. Și a făcut același lucru și cu Hank, atunci când i-a spus: „Nu pot suporta să te văd privindu-mă atât de îngrijorat. Nu este vina ta, dar mă faci să mă simt de parcă aș fi deja moartă. Am nevoie de forța ta, de râsul și de simțul umorului de odinioară. Poate că ți se va părea ciudat, dar aș vrea să te joci cu mine."

Hank s-a simțit imediat ușurat. Sally îi cerea să facă ceva pentru ea. Primul lucru pe care l-au făcut a fost să meargă la Grădina Zoologică, unde au mâncat floricele și au vorbit cu animalele.

După 8 ani, Sally era complet vindecată și nu a mai avut probleme până în ziua de azi. La a 40-a lor aniversare, copiii i-au întrebat care este secretul alegerii partenerului potrivit. „Găsește pe cineva căruia îi poți vorbi", a spus Sally. „Găsește pe cineva care te ascultă", a răspuns Hank.

8. COEFICIENTUL EMOȚIONAL LA SERVICIU

Cea mai mare nevoie de coeficientul emoțional o avem acolo unde ne-am aștepta cel mai puțin: la serviciu.

Locul de muncă rămâne ultimul bastion al venerării coeficientului de inteligență, căci toți sunt convinși că relațiile prea apropiate influențează negativ productivitatea muncii. A-i trata pe angajați cu înțelegere, se gândesc ei, ar însemna să-i pui pe ei mai presus de bunăstarea companiei, deasupra tuturor priorităților.

Dacă v-ați achitat cu succes de exercițiile din prima parte a acestei cărți, înseamnă că v-ați format deja o idee vagă despre faptul că numai intelectul, singur, nu vă va ajuta prea mult. De fapt, relațiile interpersonale sunt esențiale la locul de muncă.

La serviciu nu sunteți, ca acasă, motivat de iubire pentru a vă purta într-un anumit fel cu cei din jur. Adesea nu vă leagă nici măcar experiențe comune, care să vă ajute să înțelegeți ce-i afectează pe cei din jur. De aceea, e cu atât mai importantă stabilirea unei legături cu cei alături de care munciți. Puteți să o faceți grație conștientizării active și empatiei care decurge din necesitatea de a vă găsi o cale de comunicare și înțelegere reciprocă.

În acest capitol, vă voi arăta cum să aveți satisfacții la serviciu și cum să rezolvați cele mai dificile probleme prin intermediul coeficientului emoțional. Politica companiei, problemele de morală și lipsa de comunicare nu trebuie să vă ruineze cariera, dacă aveți capacitatea de a răspunde sentimentelor celorlalți. Desigur, conștientizarea propriilor senzații este la fel de esențială. Cunoscându-vă sentimentele, veți putea fi integru și veți găsi satisfacții în ceea ce faceți. Dar, în același timp, veți fi mai radical ca oricând. În continuare, vă voi arăta cum să detronați supremația coeficientului de inteligență demonstrându-vă, dumneavoastră și colegilor, că intuiția este un factor important în luarea deciziilor, pe care te poți baza. Vă voi demonstra cum, feedback-ul

rapid declanșat de emoții vă va înzestra cu clarviziunea și flexibilitatea cu ajutorul cărora veți face față tuturor schimbărilor.

Fie că lucrați cu obiecte neînsufletite, fie că lucrați exclusiv cu oameni, coeficientul emoțional vă va face jumătate din muncă. Să începem prin a vă căuta slujba potrivită.

ESTE SLUJBA DUMNEAVOASTRĂ O PASIUNE CREATOARE?

Indiferent de ocupația pe care o aveți, slujba este rareori doar o simplă slujbă, și atât. Poetul Kahlil Gibran obișnuia să spună că „munca este iubirea care prinde contururi". Este o modalitate de a vă transforma pasiunile și principiile în creații tangibile, o încercare nobilă de a lăsa în urmă o lume mai bună decât cea pe care ați găsit-o.

Iată de ce, munca pe care o prestați trebuie să însemne ceva pentru dumneavoastră. Faptul că zilnic vă treziți pentru a face *ceva* contează, adesea, mai mult decât securitatea financiară, concediul mult așteptat și statutul social care derivă dintr-o slujbă bună.

Din fericire, coeficientul emoțional vă ajută să aflați cât de sănătoasă este slujba pe care o aveți și care dintre nevoile dumneavoastră fundamentale sunt satisfăcute, sau nu, grație – sau din cauza – acestei slujbe. A ști care dintre aspectele slujbei dumneavoastră vă impulsionează și care vă dărâmă poate fi un motiv suficient pentru a părăsi un mediu de lucru toxic. Vă poate ajuta să faceți distincție între frustrările surmontabile ale slujbei și diferențele ireconciliabile, între nevoia unei vacanțe și nevoia construirii unei noi cariere. Dacă sunteți în căutarea unui serviciu, senzațiile vor declanșa mesaje intuitive care vă pot orienta spre slujba potrivită: câștigurile suplimentare și fișa de post pot părea ideale dar, dacă aveți o senzație de neliniște atunci când explorați noile perspective, veți ști că trebuie să vă mai gândiți.

Chiar și atunci când nevoile financiare și alte realități de natură practică vă vor constrânge să alegeți o slujbă care nu corespunde idealurilor dumneavoastră, puteți apela la sentimente pentru a obține satisfacții din ceea ce va trebui să faceți. Astfel, emoțional și mental veți fi întotdeauna pregătit pentru a profita de noile oportunități pe care viața vi le va oferi inevitabil. Următoarele exerciții, ce presupun un EQ ridicat, vă vor ajuta să luați pulsul satisfacției dumneavoastră profesionale pentru tot restul vieții.

TEST

Satisfacția profesională: este slujba dumneavoastră o pasiune creatoare?

Simțiți-vă corpul în timp ce parcurgeți spontan și repede următoarele afirmații, care pot reprezenta eventualele dumneavoastră sentimente în legătură cu slujba pe care o aveți:

____ Aștept cu nerăbdare să plec la serviciu.
____ Slujba pe care o am mi se pare o permanentă provocare.
____ Sunt apreciat de colegi.
____ Îmi place colectivul în care lucrez.
____ Plec de la serviciu frânt, dar mulțumit.
____ Sunt respectat de către colegi.
____ Pe mine și pe colegii mei ne leagă un sentiment camaraderesc.
____ Mă simt plin de vitalitate la locul de muncă.
____ Munca mă face să fiu mulțumit de mine.
____ Munca mă destinde.
____ Munca scoate ce e mai bun din mine.

Dacă ați fost de acord cu mai mult de jumătate din afirmații, puteți sări această parte a testului și treceți la sfaturile pe care vi le dau în legătură cu rezolvarea problemelor la locul de muncă. Însă, în cazul în care corpul dumneavoastră vă spune că nu sunteți atât de fericit la serviciu pe cât ați crezut, atunci este timpul să aflați ce este în neregulă. Începeți cu următorul exercițiu.

ANALIZAREA DEZINTERESULUI FAȚĂ DE SLUJBĂ – PARTEA I

1. Respirați și relaxați-vă, la fel ca în debutul exercițiului Formarea mușchiului emoțional.

2. La mijlocul exercițiului, concentrați-vă asupra senzației dumneavoastră de nemulțumire, amorțeală, insensibilitate sau, poate, deprimare.

3. Permiteți acestei senzații să crească în intensitate, ca de obicei.

4. Analizați-o: este un sentiment pe care l-ați simțit mai demult? Dacă nu, când l-ați simțit prima oară? Este legat exclusiv de slujba pe care o aveți, sau și de alte aspecte ale vieții?

Nu ar fi ceva neobișnuit să descoperiți că insatisfacția nu este provocată de slujba pe care o aveți. Când ceva, în viața dumneavoastră, nu merge bine, vă vor fi afectate energia, claritatea mentală și comportamentul față de ceilalți. Așa cum serviciul pe care îl aveți vă poate influența viața familială, de pildă, tot așa problemele de acasă se pot strecura în viața profesională. Dacă nevoile sau crizele familiale fac imposibilă achitarea, onorabilă, de sarcinile de serviciu, ar fi

bine să vă găsiți o slujbă care să vă ofere mai mult timp liber. De asemenea, puteți recurge la alternativa pe care o voi face cunoscută puțin mai târziu: „Strategii de lucru care presupun un EQ ridicat".

În cazul în care veți descoperi că toate necazurile vi se trag de la munca pe care o prestați, nu vă rămâne decât să vă închipuiți că problema care vă supără ar fi rezolvată și apoi să vă concentrați asupra a ceea ce simțiți. Dacă nemulțumirea dispare, veți ști că trebuie să rezolvați acea problemă. Dacă nu dispare, atunci recurgeți la partea a doua a acestui exercițiu.

ANALIZAREA DEZINTERESULUI FAȚĂ DE SLUJBĂ – PARTEA A II-A

Lista care urmează cuprinde o înșiruire a obișnuitelor plângeri legate de serviciu. Citiți-le și notați-le pe acelea care evocă aceeași senzație puternică de nemulțumire analizată în partea I a exercițiului.

- Nimeni nu pare să fie interesat de ideile mele.
- Nimeni nu apreciază ceea ce fac.
- Șeful meu este rigid și inflexibil.
- Slujba pe care o am nu este deloc stimulatoare.
- Nu înțeleg ce vrea șeful de la mine.
- Nimeni nu mă ascultă.
- Șeful îmi cere lucruri aproape imposibile.
- Colegii mei sunt neprietenoși.
- Mă tratează ca pe un sclav.
- Întotdeauna sunt ultimul care află despre problemele angajaților.
- Astăzi nimeni nu se mai dedică muncii.
- Nimeni nu mai face ceva fără să te întrebe: „Și eu cu ce mă aleg?"
- Nu se vede pădurea din cauza copacilor.
- Niciodată nu mi s-au dat uneltele de care am nevoie.
- Șeful meu are preferați.
- Parcă ar fi întreprinderea lui Papură-vodă.
- Nu există conștiința datoriei.
- Totul este făcut superficial.
- Cu toții sunt atât de preocupați de propria persoană, încât nimeni nu face nimic pentru serviciu.
- Șeful meu nu înțelege că familia are și ea e nevoie de mine.

Micile plângeri nu provoacă mai mult de o simplă senzație de iritare, adevăratele probleme, însă, vă împovărează sufletul, iar corpul vă semnalează că ați vrea să vă lepădați de ceva ce vă supără permanent. Dacă nici una dintre plângerile anterioare nu vă spune nimic, explorați alte posibilități, asigurându-vă că sunteți într-o permanentă stare de conștiență activă la serviciu și apelând la exercițiul „Exploatarea minții", din Capitolul 5, dacă este necesar. Puteți identifica

acele momente din zi în care simțiți că nu aveți energie? Sau acele momente în care vă pierdeți puterea de concentrare? Ce simțiți înainte de a vă burzului la un coleg de muncă? Cu puțin efort, în câteva săptămâni vă veți putea face o idee despre ceea ce este în neregulă în legătură cu sentimentele dumneavoastră.

Dacă problemele sunt de natură practică – programul de lucru, dotarea, remunerația – vă voi oferi, mai târziu, sugestii despre modul în care puteți să obțineți ceea ce vreți de la slujba pe care o aveți. Dacă, pe de altă parte, v-ați dat seama că ceea ce faceți nu corespunde aspirațiilor dumneavoastră, că vă plictisește sau că nu aveți nici o realizare, atunci e timpul să vă reorientați spre altceva.

ÎMPLINIȚI-VĂ VISUL – PARTEA I: IDENTIFICAREA PASIUNILOR

Dacă ar fi să vi se ofere orice slujbă doriți, care ar fi aceea? Întrebați-vă, în adâncul sufletului, ce ați dori, de fapt, să faceți și lăsați-vă imaginația să zboare. Pentru a o stimula, puneți-vă următoarele întrebări:

- Care este slujba visurilor mele?
- La ce am visat când aveam 5, 10, 16, 21 de ani?
- Ce mi-a plăcut cel mai mult la slujbele anterioare?
- În general, cum îmi ajut semenii?
- Care a fost cea mai grea muncă pe care am făcut-o, dar care, în loc să mă epuizeze, mi-a dat, parcă, mai multă energie?
- Unde prefer să lucrez, afară sau înăuntru, într-un birou sau într-un atelier? Prefer să lucrez singur, sau în compania oamenilor?
- Ce aptitudini am dorit întotdeauna să am?

Folosiți-vă corpul și mintea pentru a recunoaște sentimentele de bucurie, de mulțumire, de împlinire, de compasiune, pe măsură ce vă imaginați în diferite locuri și slujbe. Acordați atenție numai senzațiilor intense, ignorând, pentru moment, orice posibilitate care nu vă stârnește nici un sentiment. Cel mai bun consultant în probleme de angajare pe care-l știu are în vedere, întotdeauna, pasiunile clientului. Abordați aceeași strategie. Ori de câte ori veți simți că vă implicați emoțional va fi un semn că ați nimerit un filon care poate fi exploatat pe viitor. Puteți folosi următorul exercițiu pentru a vă apropia și mai mult de ceea ce vreți.

ÎMPLINIȚI-VĂ VISUL – PARTEA A II-A: ESTE ACEASTA SLUJBA POTRIVITĂ?

1. Folosiți exercițiul de formare a mușchiului emoțional pentru a vă destinde corpul și concentrați-vă asupra senzațiilor fizice. Imaginați-vă că sunteți la serviciu. Ce faceți? Cum vă simțiți?

2. Încercați mai multe scenarii și vedeți cum vă face să vă simțiți. Care vă face să vă simțiți cel mai bine? Nu vă opriți imediat ce ați găsit ceva care v-a destins. Așteptați până ce vă veți simți cu adevărat bine. Amintiți-vă să căutați răspunsurile la nivelul corpului.

3. Dacă, după repetarea exercițiului, revine aceeași idee sau imagine, atunci gândiți-vă serios la posibilitatea slujbei visate.

A da la iveală aspirații la care nu ați îndrăznit să visați de mult poate conferi un nou sens vieții dumneavoastră, mai ales când vi se pare și simplu să realizați visul respectiv. Dacă ceea ce ați visat pare mai greu de realizat, amintiți-vă că EQ-ul vă va da de știre când ați găsit satisfacții, acolo unde este posibil să nu vă fi așteptat să găsiți. Conștientizarea sentimentelor vă va oferi flexibilitatea de a urma și alte căi pentru împlinirea profesională.

1. Urmați-vă vocația în afara orelor de serviciu. Dacă nu vreți sau nu vă puteți lăsa slujba, gândiți-vă la munca voluntară sau la alte activități recreative care să concretizeze ceea ce ați visat. Cineva cu spirit organizatoric, dar care nu a avut șansa de a-și pune ideile în aplicare, poate găsi satisfacții într-o organizație nonguvernamentală etc. Apoi, în munca voluntară poți face greșeli fără ca cineva să-ți taie capul. Iar ceea ce înveți făcând muncă voluntară te poate ajuta și în slujba de zi cu zi.

2. Fiți atent la oportunitățile care se pot ivi în anumite împrejurări favorabile ale vieții. Psihologii și sociologii vorbesc, adesea, despre existența mai multor etape în viața unui om, în funcție de schimbarea priorităților și a nevoilor sale. O schimbare în viața dumneavoastră o poate constitui nu numai ivirea noilor oportunități la serviciu, ci și o eventuală nouă concepție despre risc, ce în trecut părea imposibilă. Dacă, întemeindu-vă o familie, plecați într-un oraș necunoscut, poate că aceasta este șansa dumneavoastră de a încerca un domeniu nou. Dacă băieții au terminat facultatea, de ce nu ar fi rândul dumneavoastră de a urma niște studii?

3. Codaș la oraș, sau în satul tău fruntaș? Pe măsură ce înaintați în vârstă s-ar putea ca slujba la care ați visat de când vă știți să nu mai constituie o prioritate. Pentru a fi sigur că vă conștientizați orice transformare din visul dumneavoastră, repetați exercițiile anterioare ori de câte ori în viața dumneavoastră are loc o schimbare majoră. S-ar putea să descoperiți că încă mai aspirați la un post de lider care nu se teme de nimic, dar că deja nu vă mai închipuiți deținând această funcție în cadrul companiei, și nici măcar în domeniul în care munciți. V-ați simți mai bine *codaș la oraș, sau în sat fruntaș*?

A anticipa momentele de răscruce din viața dumneavoastră constituie un avantaj, dar numai conștientizarea emoțională vă va ține la curent cu schimbările pe care le suferiți. Pentru că veți îmbătrâni, și pentru că trăim într-o

societate ce se încăpățânează să hotărască o vârstă prematură de pensionare, total inadecvată cerințelor vieții de astăzi, este esențial să cunoașteți felul în care serviciul dumneavoastră contribuie la sentimentul împlinirii de sine. Aceasta – pentru a evita mai târziu, după pensionare în general, senzația inutilității. Vă veți simți plin de viață și eficient numai dacă veți continua să aveți un salariu? Dacă da, o slujbă în cadrul unei companii poate fi calea pe care să o urmați. Dacă nu, ce-ați zice de munca de voluntariat? Folosiți exercițiile precedente, cu ajutorul cărora veți lua o decizie.

DE LA ÎMPLINIREA DE SINE LA ÎMPLINIREA AȘTEPTĂRILOR CELORLALȚI

Satisfacția oferită, în viață, de munca pe care o facem depinde de capacitatea fiecăruia de conștientizare a propriei situații, dar fără aptitudini de comunicare interpersonală care să încurajeze cooperarea, armonia și respectul reciproc, nimeni nu poate atinge performanțe care să îl propulseze pe scara ierarhică. Cei mai influenți oameni într-o companie, organizație etc. sunt întotdeauna cei care-și înțeleg nu numai propriile sentimente, dar și pe cele ale patronilor, angajaților și colegilor. Iată câteva precepte care vă vor ajuta să vă folosiți inteligența emoțională pentru o mai bună cooperare și comunicare la locul de muncă.

Toți împărtășim aceleași emoții. Multe companii sunt sever afectate din cauza acelor angajați care se arată mai preocupați de propriile interese decât de a-și face datoria. Eficientizarea muncii suferă de pe urma eschivării, sustragerii de la anumite sarcini, urmăririi cu orice preț și mijloace a unei poziții etc. Adevărul de necontestat, că unele persoane au, în întreprindere, o putere mai mare decât altele, nu trebuie să ne sperie, atâta vreme cât știm că toți simțim, împărtășim aceleași emoții – și că fiecare încearcă să nu arate acest lucru. Este adevărat că șeful dumneavoastră e un dur, de teamă să nu scape frâiele din mână? Angajații din subordine sunt tot la fel de supărați, cum ați fi și dumneavoastră dacă nimeni nu v-ar aprecia munca? Colega de birou vă repede, pentru că este la fel de îngrijorată ca și dumneavoastră de zvonurile privind valul de concedieri? Când veți înțelege că avem cu toții aceleași emoții, va fi cu mult mai ușor să vă abordați șeful, să cereți unui angajat să dea mai mult, sau să înțelegeți că nervozitatea unui coleg nu este un afront personal.

Toți vrem să fim folositori și apreciați. Cât timp credeți că ați rezista cu o slujbă fără vreo valoare intrinsecă, într-un loc în care nimeni nu v-ar aprecia? Cunosc oameni care au îndurat prostia patronilor numai pentru că munceau pentru o cauză nobilă, și oameni care făceau o muncă plictisitoare de secretariat chiar și la

vârsta pensionării, numai pentru că patronii lor îi făceau să se simtă utili și apreciați. Puțini sunt cei care cred că pot schimba lumea prin slujbele pe care le au; când, însă, venim în contact cu oameni care ne dau încredere în noi, suntem în al nouălea cer și devenim mai creativi și mai eficienți ca oricând. Iar noi, făcându-i pe alții să se simtă apreciați și utili, ne impulsionăm pe noi înșine în munca pe care o facem. Indiferent dacă venim în contact cu un patron, un angajat sau un coleg de serviciu, când lăsăm de la noi în folosul lor obținem satisfacții înzecite.

Căutați să lucrați în echipă. Psihologii companiilor știu că oamenii care lucrează împreună sunt mai eficienți decât cei care lucrează separat. Competiția dintre echipe dă rezultate mai bune decât competiția dintre indivizi. Empatia este cea care ne încurajează să fim cooperanți.

Dacă dumneavoastră sunteți șeful, atunci insuflați-le angajaților dorința de a se ajuta și de a se baza unul pe celălalt: oferiți prime sau alte compensații mai mult pentru rezultatele colective decât pentru cele individuale. Organizați prânzuri sau întâlniri între angajați – fără a fi neapărat de față – pentru a-i încuraja să discute între ei. Alcătuiți un program de familiarizare a noilor angajați cu particularitățile companiei și, totodată, cu experiența angajaților mai vechi. Folosiți-vă forța emoțională pentru a spori randamentul unui angajat, comparându-l cu un altul, mereu în frunte; curând, cu toții se vor îndemna unul pe celălalt.

Angajații pot preveni instaurarea unei atmosfere de tip *fiecare pentru el*, oferindu-se să-și ajute colegii. Evitați bârfa și bisericuțele: nu ați face decât să creați un climat de tensiune și neîncredere.

Acționați, nu vă mulțumiți doar să reacționați. Dacă faceți parte din acea categorie de oameni care se mulțumesc doar prin a reacționa fără să acționeze, veți pierde timp și multe oportunități favorabile și, în general, nu veți promova. Coeficientul emoțional nu numai că vă dă posibilitatea de a reacționa sigur și cu rapiditate, dar vă ajută să și anticipați probleme de ordin intern sau extern și să aplanați conflictele încă din fașă. Ideea este simplă: dedicați-vă timpul găsirii de idei novatoare, nu cârpirii celor existente. Conștientizați acest lucru și, din simpli manageri, veți deveni strategi strălucitori, iar din lideri – vizionari.

Aveți încredere în intuiție. Simțurile precedă gândurile, și totuși am fost învățați să nu avem încredere în intuiție, dacă aceasta nu este susținută și de un suport intelectual. Mulți investitori, speculanți de piață, patroni, pot spune că o mare parte din succesul dobândit s-a datorat intuiției de moment. Nu este întotdeauna timp pentru o prospectare în detaliu a pieței și pentru strângerea informațiilor, iar uneori nici nu este nevoie de asemenea demersuri. La urma urmei, intuiția de moment este produsul informațiilor emoționale adunate și

sortate spontan, informații care vă spun ce este important și ce nu – în funcție de experiențele anterioare. A ține seama de aceste informații nu înseamnă asumarea unui risc enorm, așa cum avertizează adepții cultivării exclusiv a coeficientului de inteligență. Dimpotrivă, este adesea cea mai inteligentă și responsabilă mișcare pe care o puteți face. S-ar putea să vă loviți de opoziția celor din jur, dar nu trebuie să cedați: urmați-vă instinctul.

Nu vă lăsați niciodată emoțiile nefolosite. Influența intelectualilor cu un EQ scăzut, presiunea externă de a acționa sau a decide înainte de a vă simți pregătit, și temerile firești privind securitatea familiei nu fac decât să întărească supremația rațiunii asupra sentimentelor. Ori de câte ori simțiți că aveți tendința de a vă înăbuși sentimente puternice sau de a vă lăsa condus de rațiune luați o pauză, relaxați-vă, plimbați-vă sau izolați-vă în birou pentru câteva minute; recurgeți la exercițiul de formare a mușchiului emoțional pentru a vă concentra asupra senzațiilor. Dacă nu reușiți, încercați să faceți acest lucru acasă, când nu mai sunteți așa stresat.

CĂILE INIMII: 10 MODURI DE A MUNCI CU ÎNȚELEPCIUNE

Dacă veți ține cont de sfaturile de mai sus, veți putea deveni un exemplu de comportament conștient și empatic la serviciu, dar acest lucru nu vă va scuti de confruntările cu oameni mai puțin educați din acest punct de vedere. Chiar și slujba visurilor poate deveni un coșmar zilnic, din această cauză. Ce-i de făcut? Este imposibil să-i schimbați pe toți cei cu care veniți în contact dar, grație unui coeficient emoțional ridicat, veți putea avea numai satisfacții. Iată 10 moduri de a fi fericit și eficient în munca pe care o prestați:

1. *Folosiți-vă corpul pentru a vă ascuți mintea.* Pe lângă adoptarea unui regim sănătos de viață, 20 de minute de exerciții fizice pe zi sunt generatoare de energie, sensibilitate, răbdare, flexibilitate și creativitate.

2. *Invitați-vă colegii să-și dea frâu liber sentimentelor.* Astfel, ei vor munci mai mult și mai bine. Oamenii își deschid întotdeauna sufletul celor care nu se reped să emită judecăți și care știu să asculte.

3. *Stabiliți anumite limite emoționale.* Intimitățile cu șeful, angajații sau colegii pot avea ca efect crearea unei atmosfere de lucru încărcate cu amintiri emoționale, ce pot cauza tulburări comportamentale și pierderea obiectivismului.

4. *Nu luați nici o decizie numai pe baza raționamentelor logice.* Înainte de a semna un raport sau a de cita o autoritate pentru a vă susține recomandările, apelați la intuiție: întrebați-vă ce simțiți în legătură cu poziția pe care o adoptați – este un obicei care va da greutate opiniilor dumneavoastră.

5. Fiți flexibil. Modificați-vă planurile pe termen lung, elaborate cu ajutorul conștientizării active, în funcție de efectele obiectivelor pe termen scurt. Urmând cu încăpățânare un plan pe termen lung, care de fapt nu mai reprezintă, de la un moment dat, nimic pentru firmă, s-ar putea să vă treziți, în final, fără nici un rezultat folositor.

6. Fiți generos. Când celălalt își susține cu tărie punctul de vedere care înseamnă mai mult pentru el decât pentru dumneavoastră (veți ști acest lucru grație conștientizării și empatiei), cedați cu eleganță; veți câștiga, astfel, suportul și respectul colegilor.

7. Începeți orice comentariu negativ cu unul pozitiv. Veți avea parte de mai multă înțelegere dacă în preambulul criticilor veți așeza cuvinte de apreciere și înaintea plângerilor, – intenția de a coopera.

8. Nu tăceți când simțiți că aveți ceva important de spus. Dacă vă frământă o problemă, rostiți-o cu glas tare, altfel o veți face sub imperiul emoțiilor. Este posibil să nu provocați nici o schimbare dar, o dată spusă răspicat, vă veți simți mai bine.

9. Folosiți-vă capacitatea empatică. Grație empatiei, veți înțelege întotdeauna ce vrea să spună interlocutorul; nu încercați să vă construiți replica în timp ce acesta vorbește – înseamnă că nu ascultați cu inima, iar interlocutorul își va da seama.

10. Fiți om, adică... imperfect. Profesioniștii cer ajutorul atunci când au nevoie și își recunosc greșeala, atunci când au făcut-o, după care merg înainte, mai eficienți decât până atunci.

STRATEGII DE LUCRU CARE PRESUPUN UN EQ RIDICAT

Realitatea a arătat că liderii se confruntă cu probleme diferite de cele ale angajaților obișnuiți. De aceea, am grupat următoarele strategii în funcție de pozițiile în care vă puteți afla la locul de muncă.

EQ ridicat = Șeful ideal

Vă place sau nu (mulți din conducere nu agreează ideea), în calitate de șef sunteți, pentru ceilalți, un fel de Superman. Chiar dacă angajații din subordine au un EQ ridicat, ei tot de la dumneavoastră așteaptă primul pas, invitația la dialog și stabilirea ritmului și stilului de lucru. Iată, în continuare, cum puteți veni în întâmpinarea așteptărilor lor și cum vă puteți face, la rândul dumneavoastră, ascultat:

• *Anticipați problemele oamenilor.* Folosiți-vă capacitatea empatică pentru a vă cunoaște angajații și pentru a înțelege relațiile dintre ei. Veți înțelege,

astfel, ce resorturi stau la baza acțiunii lor, ce fel de relații și-au făcut și chiar „personalitatea" fiecărui departament. Conștientizând efectele schimbărilor care se petrec, puteți evita o mulțime de probleme. Va scădea, oare, randamentul departamentului, o dată cu ieșirea la pensie a șefului de departament? Împuternicirea unui consultant pentru a realiza un proiect va fi o ușurare pentru angajați, sau un afront? Cu cât veți ști mai multe despre sentimentele subalternilor, cu atât veți crea mai puțină confuzie și le veți face mai puțin rău.

• *Vorbiți dumneavoastră întâi.* Chiar dacă ați creat o atmosferă deschisă, bazată pe încredere, unii angajați sunt intimidați de prezența șefului și, de aceea, abia dacă vor scoate o vorbă. Punctați orice schimbare cu o discuție francă despre potențialele probleme și apoi invitați-i pe cei prezenți să-și spună și ei părerile. Dacă sesizați o reacție de nemulțumire, puneți problema astfel încât sentimentul de nesiguranță al angajaților să se diminueze. Respectați, de asemenea, dorința angajatului de a nu vorbi atunci când nu simte nevoia.

• *Arătați că nu sunteți insensibil la încercările angajaților de a fi mai buni.* Talente ascunse există în fiecare angajat – nu trebuie decât să știți să le scoateți la lumină. Nimic nu ridică mai mult moralul decât o vorbă bună la adresa muncii celuilalt. Fiți sensibil la dorințele angajaților de a atinge performanțe cât mai mari și veți vedea că aceștia vor ținti cât mai sus.

• *Oferiți numai atât cât intenționați să dați.* Nu încurajați oamenii să-și exprime opiniile dacă nu intenționați să urmați sugestiile de la punctul 9 (*Căile inimii*) și să-i ascultați cu sufletul. Nu le promiteți nimic, niciodată, dacă știți că nu vă puteți respecta promisiunea. Nu le spuneți angajaților cât de geniale sunt ideile lor, dacă nu intenționați să le puneți în practică. În concluzie, relațiile patron-angajat ce nu se bazează pe încredere au drept rezultat scăderea randamentului muncii, iar la promisiuni deșarte angajații vor răspunde cu apatie.

• *Dați dovadă de flexibilitate și adaptabilitate.* Dacă vreți ca angajații dumneavoastră să utilizeze tot potențialul de care dispun, faceți-i să înțeleagă că mai importantă decât respectarea unor planuri și reguli stricte este eficiența. Puteți renunța la un proiect sortit eșecului, fără a vă preocupa de ceea ce vor crede angajații despre dumneavoastră? Puteți reacționa cu rapiditate atunci când vi se raportează anumite probleme? Puteți să vă reorganizați și să vă schimbați strategia din mers?

• *Nu vă răsfățați angajații.* A vă asculta angajații și a vă preocupa de sentimentele lor nu înseamnă a-i cocoloși. Amintiți-vă, empatia nu e totuna cu simpatia (vezi Capitolul 6); conștientizați-vă și propriile sentimente în timp ce încercați să le înțelegeți pe ale celorlalți. Cu ajutorul unui EQ ridicat, veți putea pune capăt unei conversații emoționale înainte ca aceasta să devină

neproductivă și să intre în contradicție cu ceea ce v-ați propus, și veți putea face acest lucru fără a vă ofensa angajații. Veți putea împărți laude fără a vă teme că această atitudine va atrage după sine o relaxare a ritmului de muncă sau o cerere de mărire de salariu. Veți putea aduce la un numitor comun propriile nevoi și pe cele ale angajaților, astfel încât să vă atingeți scopurile. Grație toleranței emoționale (vezi Capitolul 4), frământările celorlalți nu vă vor afecta.

„Conduc o mică agenție, în care fiecare angajat este solicitat la maximum. Cum aș putea să vin în întâmpinarea dorințelor lor de a avea un program mai flexibil?"

Adevărații manageri sunt maleabili și sunt adepți ai schimbării – nu numai ai schimbărilor impuse de ei, dar și ai schimbărilor propuse de angajați.

Folosiți-vă capacitatea de conștientizare emoțională și pe cea empatică pentru a aduna toate informațiile posibile înainte de a oferi o soluție: vrea persoana respectivă, într-adevăr, o schimbare în program sau, de fapt, vrea să vă supună atenției o problemă? Vrea acea persoană ca dumneavoastră să-i rezolvați problema, sau s-ar simți mai bine dacă ar găsi soluția consultându-și colegii? Nu cereți ajutorul rațiunii în găsirea unei soluții la astfel de întrebări. Dacă de dumneavoastră depinde găsirea acestei soluții, nu vorbiți până nu simțiți că ideea pe care vreți să o propuneți este bună. Procedând astfel, veți primi și următoarea provocare cu încredere.

„Pe tot parcursul anului am bătut toba în legătură cu îndeplinirea planului la vânzări fixat în ianuarie. Acum suntem în septembrie și, din cauza scăderii bruște a vânzărilor, este limpede că nu vom mai reuși să ne îndeplinim planul. Ce să fac, astfel încât să nu creez o stare de tensiune și dezamăgire în rândul angajaților?"

În primul rând, nu trebuie să vă simțiți răspunzător pentru dezamăgirea firească a celorlalți. Urmați punctul 2 de la *„Căile inimii"* și lăsați-i să se descarce. Dacă sunteți răspunzător pentru scăderea vânzărilor, recunoașteți-vă greșeala, după care încercați să găsiți soluții: începeți prin a găsi o modalitate de a recunoaște eforturile fiecăruia, și răsplătiți-i dacă puteți. Abia atunci vă veți putea fixa alte strategii, mai realiste, motivându-vă astfel în continuare agenții de vânzări. Cel mai grav lucru pe care l-ați putea face ar fi să-i învinovățiți pe ei pentru eșecul unui plan rigid și imposibil de îndeplinit. În acest caz dumneavoastră, compania și angajații veți avea numai de pierdut.

„Doi dintre cei mai buni angajați ai mei îi atrag și pe ceilalți în disputele lor. Ce aș putea face?"

Dacă sunteți un bun comunicator și dacă știți să ascultați cu empatie, dacă aveți darul vorbirii clare și dacă puneți suflet în ceea ce spuneți, veți reuși să le comunicați celor doi ceea ce simțiți, chiar dacă s-ar putea să spuneți lucruri greu de înghițit. În primul rând, explicați-le cât de necesari sunt ei bunului mers al companiei; modul în care o spuneți, cu pasiune și răspicat, îi poate convinge să pună singuri capăt polemicilor. Felul în care le veți vorbi – în prezența amândurora sau pe rând – precum și modul în care îi veți aborda nu depind decât de capacitatea dumneavoastră empatică de a le citi în suflet. O altă posibilă soluție de rezolvare a problemei vă va fi oferită în exercițiul care va urma. Dacă vă gândiți la transferarea, sau chiar la demiterea unuia dintre cei doi angajați, folosiți-vă intuiția în alegerea pe care o faceți, în cazul în care, din punct de vedere practic, v-ar fi totuna. O dată ce v-ați decis în privința unuia dintre cei doi, dacă vă simțiți mai energic, mai limpede din punct de vedere mental și mai îngăduitor față de ceilalți nu mai stați pe gânduri.

„Agentul meu de vânzări cel mai bun are deodată rezultate din ce în ce mai slabe. Cum trebuie abordată problema?"

Un comportament care denotă un EQ scăzut ar fi amăgirea ori amenințarea angajatului respectiv, în virtutea prerogativelor pe care vi le conferă funcția. Un comportament care denotă un EQ ridicat ar fi să vă urmați instinctele – care, probabil, vă vor spune că aveți de-a face cu un caz ce necesită atenție. În această situație, întrebați-l dacă ceva în afara serviciului este în neregulă. Cei care au probleme personale serioase, sau orice alte probleme, sunt adesea nesiguri și se simt vulnerabili, așa că, dacă vreți un răspuns onest, stabiliți o întâlnire cu ușile închise, eliberați-vă pentru câteva minute de orice alte preocupări și... ascultați-l pe cel din fața dumneavoastră. Veți vedea că preocuparea sinceră față de problemele celuilalt poate avea rezultate mai bune decât banalele cuvinte de apreciere.

REZOLVAREA PROBLEMELOR CU AJUTORUL UNUI EQ RIDICAT

Nu este deloc ușor să abordezi un angajat care are (sau provoacă) probleme la serviciu. Uneori sunteți nevoit să le cereți oamenilor să muncească mai mult în momente dificile din viața lor dar, arătând înțelegere față de problemele lor, îi puteți motiva și încuraja. Iată, în continuare, câteva sugestii menite a crea o atmosferă deschisă, propice comunicării:

1. Fixați o dată și o oră la care știți că sunteți mai liber și că nu veți fi întrerupt; fiți destins și deschis din punct de vedere emoțional. Începeți discuția cât mai clar: „Te nemulțumește cu ceva munca pe care o faci?" sau: „Mi se pare mie, sau ai necazuri, nu te mai interesează ceea ce faci" etc., sau: „Sunt foarte îngrijorat de..."

2. Acordați atenție senzațiilor și cuvintelor imediat următoare. Fiți în special atent la schimbările care semnifică disconfortul sau durerea: un tempo sau un ton al vocii alterat, schimbarea expresiei, gesturi stereotipe (cum ar fi trosnirea încheieturilor de la degete sau roaderea unghiilor). Apoi, pregătiți-vă pentru orice fel de răspuns. Până și cei mai înțelegători și prevăzători manageri pot fi surprinși de câte probleme serioase există.

3. Dacă angajatul dumneavoastră pare să nu-și dea seama care este adevărata sa problemă, puteți încerca să-i veniți în ajutor: „E ceva, în afara serviciului, care îți afectează munca?" Apoi lăsați să se înțeleagă – cât mai subtil cu putință – că ați înțeles despre ce este vorba.

4. Acum amândoi sunteți pregătiți pentru a găsi o soluție. Puteți întreba: „Ce poți face pentru a ieși din această situație?", sau: „Ce pot face pentru a-ți ușura situația?"

„Mă gândesc serios să o transfer pe Melissa. Mă calcă pe nervi din ce în ce mai mult și am început să-mi pierd răbdarea. Cred că suntem două personalități total opuse. Ce altceva pot să fac?"

Probabil gândul că o veți transfera nu vă face să vă simțiți tocmai bine: vă dă o senzație de oboseală și jenă. Dar faptul că vă simțiți așa nu rezolvă nimic; trebuie să aflați de ce această persoană vă scoate din sărite. De ce nu puteți fi mai tolerant. Dacă nu vă puteți da seama, exercițiul care urmează vă va ajuta.

NU FIȚI SUBIECTIV CU CEI CARE VĂ IRITĂ

1. Începeți cu exercițiul de formare a mușchiului emoțional. O dată ce v-ați relaxat iar senzațiile au atins un punct maxim, puneți-vă următoarea întrebare: „Ce simt: dispreț, invidie sau gelozie?"

2. Dacă puteți răspunde, continuați: „Dacă e dispreț ceea ce simt, care este cauza?", „Ce are această persoană și aș vrea și eu să am?" Dacă e ceva ce ați vrea să aveți, atunci redirecționați-vă energiile astfel încât să dobândiți și dumneavoastră acel ceva.

O altă metodă ar fi să vă întrebați sufletul: „E ceva, în legătură cu această persoană, ce îmi amintește de latura mea pe care o urăsc?" Căci, dacă este așa, atunci se explică de ce acel ceva vi se pare intolerabil. Recapitulați și aplicați tehnicile din Capitolul 4, pentru a vă cultiva toleranța de sine.

EQ ridicat = Angajatul ideal

Chiar și cei care conduc alți oameni sunt, de obicei, la rândul lor conduși de alții, așa că sfaturile care urmează pot fi de folos oricui. Un bun angajat își face întotdeauna datoria și treaba pentru care a fost angajat, păstrându-și în același timp integritatea. La aceste ingrediente, de multe ori se adaugă ambiția. Iată câteva moduri de a fi în top:

• *Când aveți o problemă, nu tăceți.* Ar fi nemaipomenit dacă toți am avea parte de șefi cu un EQ ridicat, dar chiar și cel mai empatic șef nu are întotdeauna timp să ne intuiască sentimentele. Senzațiile fizice puternice care persistă ne vor spune când va trebui să vorbim și când nu.

• *Știți ce vreți de la slujba pe care o aveți?* Dacă nu știți ce vreți, atunci nu puteți avea pretenții. Care este cel mai important lucru pentru dumneavoastră în acest punct al vieții și cum credeți că slujba pe care o aveți vă va satisface nevoile? Dacă nu știți ce vreți, reluați exercițiul „Analizarea dezinteresului față de slujbă".

• *Conștientizați-vă în permanență randamentul.* Cel mai demoralizator eveniment din cariera unui om este să se pomenească dat afară fără a fi intuit ce i se pregătea. Lăsând la o parte aspectul negativ al actului concedierii, nu ar trebui ca persoanele date afară să fie luate prin surprindere. Dacă sunteți pregătit mental, iar slujba vă ridică tonusul, atunci probabil că aveți rezultate bune și faceți ceea ce vi se potrivește. Atâta vreme cât vă veți folosi capacitatea empatică pentru a ști dacă ceea ce faceți este în asentimentul șefului și în spiritul companiei, nu ar trebui să fiți luat prin surprindere niciodată.

• *Știți ce simte șeful ca fiind important?* Aceasta nu coincide întotdeauna cu ceea ce șeful *spune* că este important. Racordați-vă la sentimentele superiorului dumneavoastră, analizați ceea ce face și ceea ce spune el, înțelegeți-i temerile și motivele pentru care îi tratează într-un anumit fel pe subordonați, astfel încât să veniți în întâmpinarea așteptărilor lui față de munca pe care o prestați. Grație empatiei, veți înțelege ceea ce simte șeful dumneavoastră.

• *Familiarizați-vă cu regulamentul și valorile respectate în compania în care activați. Ce simțiți în legătură cu aceste valori?* Fiecare companie are personalitatea sa. În special când sunteți nou în slujbă, fiți ochi și urechi la ceea ce se întâmplă în întreprindere. E bine să știți nu numai aspirațiile companiei, ci și strategia sa de piață. Apoi, trebuie să aflați dacă atmosfera este rigidă, protocolară, sau dacă comunicarea decurge într-un mod relaxat. Angajații se pot consulta spontan, sau este nevoie de întâlniri programate? Aveți acces la strategia companiei, sau nu? În general, compania se caracterizează prin conservatorism sau prin idei novatoare? În centru se află omul, sau produsul? Cum sunt tratați angajații, atunci când sunt concediați? Angajările se fac mai întâi din interior, sau întotdeauna din afară? Se pune preț pe loialitate și camaraderie? Angajații se înțeleg bine, sau nu?

Unde vă încadrați dumneavoastră? V-a plăcut ceea ce ați descoperit? Dacă nu, ce anume vă face să vă simțiți bine, și ce anume vă dă o senzație fizică de inconfort? Cunoscând toate acestea, veți putea avea o carieră strălucită în compania al cărei angajat v-ați hotărât să fiți.

„Sunt nemulțumit de felul în care decurg lucrurile, dar șeful este prea ocupat pentru a fi abordat. Care ar fi cea mai bună metodă de a mă face auzit?"

Întâi și întâi, asigurați-vă că ceea ce vă macină este, într-adevăr, o problemă de serviciu. Dacă adevărata problemă își are originea în viața familială sau în altă parte, atunci întoarceți-vă la *„Căile inimii"* (punctul 10) și cereți ajutorul de care aveți nevoie, pentru a vă descurca la serviciu. Dacă este o problemă legată de serviciu, întrebați-vă dacă este cu adevărat ceva grav pentru dumneavoastră, altfel, veți irosi timpul dumneavoastră și pe al șefului. Acea problemă nu vă dă pace nici acasă? Începe să vă afecteze tot restul vieții? Dacă da, atunci trebuie să o puneți pe tapet (punctul 8). Iar atunci când o faceți, începeți-vă plângerea cu un comentariu pozitiv (punctul 7).

Cât de bine vă cunoașteți șeful? În ce împrejurări știți că e relaxat și receptiv? În ce zile sunt programate întâlnirile în cadrul cărora sunt șanse să se discute conflictele de interese? Cum privește avertismentul, în general, și cât puteți întinde coarda în acest sens? Cum ar fi mai bine: să-l pândiți și să-l abordați când puteți, sau să vă treceți pe lista de audiențe, nu înainte însă de a fi scris o fișă de înaintare în care să prezentați problema? Succesul depinde de măsura în care știți ce anume este mai bine pentru *amândoi* și de pasiunea pe care o veți pune în ceea ce spuneți (astfel încât să sune convingător). „Puneți-vă în locul șefului", exercițiul care va urma, vă poate ajuta să vă folosiți empatia pentru a vă înțelege șeful.

„Aș vrea mai multe responsabilități (sau bani, beneficii, pregătire etc.), dar sunt conștient că, dacă nu îmi formulez doleanțele în cel mai potrivit mod, lucrurile vor rămâne așa cum sunt pentru încă un an. Cum aș putea să obțin ceea ce vreau?"

Urmați aceleași puncte ale *„Căilor inimii"* recomandate în răspunsul precedent, la care adăugați exercițiul „Puneți-vă în locul șefului". Dacă știți că ceea ce vreți nu va fi ușor de dobândit – bugetul este mic, structura organizatorică este rigidă, șefului i-ar trebui prea mult timp să analizeze cererea –, fiți pregătit să oferiți sugestii, soluții sau alternative. Arătați-i șefului că sunteți conștient de modul în care doleanțele dumneavoastră îi vor afecta pe ceilalți și

că sunteți dispus să dați dovadă de flexibilitate în atingerea scopului. Puteți afla, cu tact, ce crede șeful în legătură cu cererea dumneavoastră? Apelând la punctul 5 („*Căile inimii*"), veți putea face un compromis sau veți putea rămâne în expectativă. Puteți renunța la anumite drepturi, care credeți că vi se cuvin, numai pentru a evita să faceți rău colegilor? Cu orice fel de dovezi ați veni pentru a vă susține cererile, disertația trebuie făcută cu pasiune, și nu elaborată numai pe baza cifrelor.

„Abia mai fac față îndatoririlor și am nevoie de ajutor, dar mă tem că a recunoaște acest lucru ar fi un semn de slăbiciune și incapacitate. Ce ar trebui să fac?"

În primul rând, măsurați-vă intensitatea sentimentelor pentru a determina cât de urgentă este problema. Dacă anxietatea dumneavoastră este moderată, încercați să găsiți imediat câteva soluții. Dacă nici una dintre ele nu vă liniștește, folosiți-vă intuiția pentru a vedea dacă există posibilitatea ignorării problemei, până ce aceasta se va rezolva de la sine. Dacă nu puteți dormi *noaptea și aveți sentimentul că se va întâmpla ceva rău, nu mai stați pe* gânduri: cereți ajutorul de care aveți nevoie (punctul 10 – „*Căile inimii*"). Șeful va aprecia sinceritatea dumneavoastră și faptul că vă recunoașteți lipsurile, în ideea protejării intereselor companiei.

„Îmi place ceea ce fac, dar nu-l pot suporta pe șef. Nu aș vrea să fiu nevoit să plec din cauza unei persoane. Ce să fac?"

Dacă v-ați folosit coeficientul emoțional pentru a încerca să vă înțelegeți șeful și tot nu ați reușit, încercați exercițiul următor. Este un mijloc eficace de a vă conecta empatic și vă poate ajuta să treceți peste orice bariere.

PUNEȚI-VĂ ÎN LOCUL ȘEFULUI

Imaginați-vă că purtați o conversație cu șeful dumneavoastră.

1. Începeți prin a-i spune șefului ceea ce vă frământă. Folosiți mesaje cu încărcătură emoțională, gen „Simt că...", pentru a spune franc ceea ce vă frământă.
2. Schimbați-vă poziția sau luați un alt scaun și imaginați-vă că dumneavoastră sunteți șeful, care tocmai a ascultat ce ați spus mai devreme. Intrați în pielea șefului. Ce simte el? Care îi sunt reacțiile?
3. Purtați discuția imaginară după acest model, până când veți fi la fel de familiarizat cu sentimentele șefului cum sunteți cu ale dumneavoastră.
4. Nu vă mai rămâne decât să vă abordați șeful, atunci când simțiți că e momentul potrivit.

EQ ridicat = Colegul ideal

A fi un bun coleg de serviciu înseamnă, în mare parte, a contribui la spiritul de echipă. Unii sunt de părere că cel mai bine e să-ți vezi de treaba ta și să o faci cum trebuie, dar în cele din urmă se va vedea că rezultatele unei astfel de metode nu sunt tocmai bune – nici pentru companie, nici pentru individ. Din nefericire, a fi în relații de colegialitate cu cei care împart același birou cu dumneavoastră poate fi o problemă. Nu toți vă vor privi ca pe un tovarăș, iar dumneavoastră nu veți fi deschis cu oricine și nici nu veți avea încredere în toți cei din jur. Intuiția este indispensabilă în aceste cazuri. Iată câteva moduri de a o folosi în avantajul dumneavoastră:

• *Nu vă judecați colegii bazându-vă pe presupuneri.* Este atât de simplu să judecați lumea în funcție de acest microcosmos care este locul de muncă! Este posibil să nu ajungeți să vă cunoașteți colegii, șeful sau angajații, dar cu siguranță nu veți ști chiar nimic despre ei dacă plecați de la prejudecăți de genul: „cei cu studii sunt întotdeauna aroganți" sau, „cei mai în vârstă sunt plicticoși", „femeile pot fi manipulate emoțional, iar bărbații sunt influențați de date". Lăsați emoțiile să vă arate ceea ce este unic în fiecare.

• *Nu vă așteptați ca cineva să fie onest 100% în ceea ce spune.* Unii oameni par incapabili să vorbească deschis. Le este teamă, sunt prea politicoși, sunt precauți și aproape că niciodată nu spun ceea ce gândesc și nu gândesc ceea ce spun. Fiți atent mai mult la ceea ce vă spune corpul despre sentimentele lor, și mai puțin la ceea ce spun ei. Ascultându-i pe colegi, ascultați-vă intuiția. Și fiți întotdeauna în stare de alertă atunci când cei din jur văd în dumneavoastră un rival.

• *Totul are o limită.* Este ceea ce v-am sugerat la punctul 3 (*„Căile inimii"*), și anume că există o limită în stabilirea relațiilor cu colegii dumneavoastră – dar asta nu înseamnă să nu vă faceți prieteni la serviciu. Dacă aveți același respect pentru valori și aceleași idealuri, merită să vă împrieteniți. Conștientizați-vă sentimentele ori de câte ori vreți să fiți în termeni buni cu cineva, și atât. Nu vă lăsați șantajat emoțional și nici nu permiteți politicii de birou să vă arunce într-o relație pe care nu o vreți. Dacă aveți o senzație de neliniște în legătură cu vreo relație, lăsați instinctele să vă conducă și puneți-i capăt. Dacă aveți un conflict de muncă cu cineva care vă este prieten apropiat, intensitatea sentimentelor și empatia vă vor ajuta să vă cunoașteți prioritățile.

• *Ajutați din proprie inițiativă, nu așteptați să vi se ceară ajutorul.* Generozitatea dumneavoastră va contribui la spiritul de colegialitate și, în plus, receptivitatea față de nevoile celorlalți vă va ajuta să vă bucurați din plin de sprijinul și loialitatea lor.

• *Nu vă supărați din orice.* Amintiți-vă că fiecare are treburile sale, problemele sale, o viață personală și un stil unic de a aborda viața. Nu trebuie să luați ca un afront personal comportamentul celor din jur. Prin empatie, și nu

simpatie le veți înțelege sentimentele și veți evita să vă lăsați afectat de amintiri cu încărcătură emoțională sau să vă asumați dumneavoastră responsabilități pentru felul în care ei se manifestă. Lăsați conflictul să se stingă de la sine și urmați punctul 6 (*„Căile inimii"*), atunci când puteți.

„Știu că Doug își rotunjește contul prin mici furtișaguri, că pleacă mai devreme de la serviciu fără ca șeful să observe și că, în general, scapă basma curată. Ar trebui să raportez?"

Cât de puternică este senzația pe care o aveți în legătură cu ceea ce face Doug? Nu trebuie să apelați la etică și morală pentru a răspunde, ci doar la propriile sentimente (vezi punctul 8). În special cei proaspăt intrați în familia celor conștienți de puterea coeficientului emoțional își ies mai repede din fire, pentru că nu sunt încă familiarizați cu gama subtilă de sentimente. Aproape toate li se par puternice, ceea ce îi obligă să acționeze. O dată ce veți deveni un veteran al folosirii coeficientului emoțional, vă veți da seama că nu trebuie să vă autointitulați campionul dreptății cu orice preț. Apelând la exercițiul de formare a mușchiului emoțional, imaginați-vă cum v-ați simți în cazul în care ați spune ceva și cum – în cazul în care nu ați spune nimic. De asemenea, comparați posibilitatea de a vorbi direct cu Doug cu posibilitatea de a vorbi cu cineva de la conducere.

„*Am venit cu o soluție genială de ieșire dintr-o situație dificilă* pentru companie, ceea ce va atrage după sine promovarea mea, dar, totodată, și restructurarea bugetului pentru departamentul lui Ann. Cum să fac față acestei situații?"

Tot ceea ce puteți face este să vă conștientizați sentimentele legate de orice decizie pe care o luați. De ce nu vorbiți cu Ann, ținând cont de punctele 2 și 9 (*„Căile inimii"*), pentru a afla exact ce simte ea? Intrând pe aceeași lungime de undă cu Ann și conștientizându-vă, în același timp, propriile senzații, veți putea să vă decideți dacă ați putea și dacă ar trebui sau nu să treceți propriile nevoi în plan secund. Dacă relația dintre voi doi este bună, atunci folosiți-vă, fiecare, inima și mintea pentru găsirea unei soluții convenabile pentru amândoi și, bineînțeles, și pentru compania la care lucrați.

„Șeful ne-a cerut, mie și lui John, să lucrăm împreună la crearea unui soft de birou, dar John refuză să colaborăm. Ba chiar mi-a oferit niște date învechite. De ce nu vrea să cooperăm?"

Așa cum am mai spus, mulți se tem atât de tare că poziția lor este fragilă, încât văd în orice cooperare o amenințare la propria lor securitate. Dumneavoastră

trebuie să spulberați temerile lui John, printr-un comportament empatic. Sunteți dispus să uitați de dumneavoastră și să țineți cont de dorințele lui? Sunteți capabil de un efort suplimentar, pentru abordarea unei atitudini emoționale sincere? Puteți da dovadă de altruism și, în consecință, să-i arătați că nu reprezentați o amenințare pentru el? Dacă ați luat aceste măsuri și ele s-au dovedit a fi ineficiente, iar ceea ce obțineți de la John nu sunt decât sentimente de rivalitate, atunci protejați-vă și atât. Când cooperarea cu cineva nu este o opțiune, încercați să faceți singur ceea ce trebuie făcut. Dacă John continuă să fie necooperant, dar nu din răutate, încercați tehnica următoare.

NEGOCIEREA CU SUCCES A UNUI CONFLICT ÎNTRE COLEGI

Scopul acestui exercițiu este să vă ajute să depășiți teama de confruntare și să vă convingă să comunicați cu colegii de serviciu. Amintiți-vă că cea mai puternică și la îndemână armă pentru a-i influența pe ceilalți este comunicarea sufletească.

1. Urmați instrucțiunile de la începutul și mijlocul exercițiului „Formarea mușchiului emoțional."

2. Conștientizați-vă senzația pe care o aveți atunci când vă imaginați polemizând cu un coleg pe marginea unei probleme.

3. Rămâneți la nivelul exercițiului de formare a mușchiului emoțional până ce senzația de teamă nu vă mai intimidează.

4. Pregătiți-vă pentru inițierea dialogului și dați-vă întâlnire într-un context destins și nepretențios: în timpul pauzei de masă sau după orele de serviciu. Pentru că problema este a dumneavoastră, nu vă zgârciți în a vă face colegul să se simtă cât mai destins și eliberat de orice constrângeri.

5. Prezentați problema ca fiind a dumneavoastră. Este rău dacă începeți prin a vă învinui colegul. Comunicați-i scurt și clar, prin afirmații pozitive, care vă sunt intențiile: „Aș dori să ne ajutăm unul pe celălalt, să cooperăm, să fim prieteni." Vorbiți-i atât cu inima, cât și cu mintea.

6. Fiți empatic în timp ce-i ascultați răspunsul și vorbiți-i din nou, dacă *simțiți că mesajul dumneavoastră nu a fost receptat. Nu vă așteptați să vi se dea* dreptate. Dacă simțiți că mesajul dumneavoastră a fost clar, atunci ați făcut tot ce se putea face. Nu insistați.

Mingea este acum în terenul colegului dumneavoastră și nu mai depinde *decât de el dacă veți comunica sau nu. A vă plânge conducerii este o atitudine de* batere în retragere, dar oricând poate fi întărită de efortul dumneavoastră de a rezolva problema.

„Am câțiva colegi cu care aș vrea să fiu în relații mai bune, dar îmi este foarte greu. Cum aș putea să-mi câștig niște prieteni?"

Iată un exercițiu care va veni în ajutorul celor timizi:

ÎN CĂUTARE DE PRIETENI

Faceți acest exercițiu seara, înainte de culcare, și dimineața, când vă treziți.

1. Relaxați-vă și conștientizați-vă senzațiile cu ajutorul exercițiului de formare a mușchiului emoțional.

2. Imaginați-vă încercând să vă faceți prieteni la serviciu. Trăiți scenariul pe care l-ați creat, cu toate simțurile. Poate că v-ați gândit la un coleg anume. Creați un scenariu care nu exclude senzațiile de timiditate, dar care vă permite să depășiți aceste senzații.

3. În ziua următoare încercați să vă puneți în practică intențiile prietenoase și amintiți-vă să respirați profund, așa cum ați făcut în exercițiul ajutător.

CÂND UN EQ RIDICAT INTERACȚIONEAZĂ CU UN EQ SCĂZUT

Iată câteva sugestii de abordare a unor indivizi aparent imposibili, într-o manieră care denotă un EQ ridicat:

„Șefii mei nu au nici cea mai mică idee despre cum se conduce o firmă. Ce ar trebui să fac?"

Dacă vă place ceea ce faceți și credeți în strategia firmei, o opțiune ar fi să-i ajutați să-și facă treaba cum trebuie. Dacă ei nu apreciază ajutorul pe care sunteți dispus să-l oferiți și dacă nu vă răsplătesc pe măsură, atunci sunteți îndreptățit să căutați o altă slujbă. Dacă, însă, au cuvinte de apreciere la adresa dumneavoastră, nu are rost să dați cu piciorul șansei de a vă afirma. Mulți oameni au satisfacții doar știind că ceea ce fac ei *în spatele scenei* contribuie la întărirea notorietății unei persoane sau la îmbunătățirea imaginii unei companii.

„Cei alături de care muncesc nu apreciază nimic din ceea ce fac eu. Nu spun niciodată mulțumesc și se comportă de parcă mi-ar face o mare favoare atunci când le cer ajutorul, cu toate că *eu* le fac lor favoruri mai tot timpul. Mai mult, ei nu îmi văd decât greșelile. Mă întreb dacă ar trebui să mai tolerez această atitudine a lor."

Începeți prin a vă analiza pe dumneavoastră. Simțiți că ceea ce faceți este bine făcut? Dacă da, de ce? Alcătuiți o listă și puneți-o undeva la vedere. Dacă sunteți încrezător în valoarea dumneavoastră, nu aveți nevoie de confirmarea lor. Vă va fi, de asemenea, ușor să luați o astfel de persoană deoparte și să-i spuneți cât de descurajat vă simțiți. Indiferent dacă se vor schimba sau nu, faptul că le-ați arătat că vă preocupă atitudinea lor vă va spori încrederea în forțele proprii.

UN EXEMPLU DE MUNCĂ INTELIGENTĂ

Vi-i mai amintiți pe Hank și pe Sally, din Capitolul 7? Hank a început cu o slujbă de programator de computere. Munca îi plăcea – nimic de zis, dar, considerând că nu prea exista comunicare între colegi, Hank a inițiat un concurs de bridge în timpul pauzelor de masă, ceea ce a atras imediat o treime din personalul departamentului în care lucra. Șeful lui Hank a observat capacitatea angajatului său de a uni oamenii și i-a cerut să fie prezent la negocierile cu unul dintre clienții dificili.

Prima slujbă a lui Sally a fost aceea de vânzătoare la un raion de cosmetice al unui magazin universal. Din punct de vedere intelectual Sally nu avea, desigur, nici o satisfacție, dar era fericită că putea să le ajute pe femeile mai în vârstă să se machieze – ceea ce a atras clientela. Sally a acceptat, apoi, oferta directorului de a vinde și în alte departamente și astfel a ajuns să aibă succes în vânzarea oricărui produs, rezultatul fiind promovarea în funcția de instructor al altor angajați. Și totuși, ducea dorul clienților care – simțea Sally – aveau nevoie de ea.

Promovarea lui Hank i-a adus acestuia mai mulți bani, dar ceva îi lipsea, parcă: provocarea pe care o simțea înainte, lucrând în domeniul tehnic. În urma discuției avute cu șeful său, Hank s-a văzut pe un nou post, acela de supervizor tehnic. „Mai bine", i-a spus el lui Sally, „dar acum tot ce trebuie să fac este să repar greșelile altora".

Plictisită de munca ei în domeniul vânzărilor, Sally s-a decis să o ia de la capăt cu școala. Conștientă de satisfacțiile obținute ajutând oamenii, ea și-a *urmat instinctul și s-a decis să devină asistent social. A urmat niște cursuri iar* apoi, datorită experiențelor sale anterioare în vânzări, Sally a obținut un post de asistent de marketing al unei mici agenții de servicii sociale.

Nici nu a apucat bine să se instaleze în noul ei fotoliu, că Hank a rupt-o cu firma de computere, pentru a se înscrie la școală și a se pregăti pentru meseria de inginer proiectant, care i-ar fi dat posibilitatea de a-și folosi creativ aptitudinile tehnice, de a putea face propriile greșeli și de a veni în contact cu oamenii. Cu toate că era mai în vârstă decât cei cu care a concurat, Hank s-a ales cu o slujbă minunată.

În 5 ani, Sally a ajuns să conducă mica firmă, și a sporit numărul personalului – de la 10 angajați, la 50. Sally a putut împăca nevoile clienților cu cele ale angajaților și ale consiliului administrativ, căci a știut să se mențină permanent relaxată și în contact cu propriile sentimente stimulatoare: speranța, încrederea și satisfacția lucrului bine făcut. Își analiza gândurile în fiecare zi înainte de micul dejun, mergea la serviciu cu bicicleta sau făcea o partidă de tenis de sală *după serviciu și știa întotdeauna care îi sunt prioritățile, căci nu-și*

abandona niciodată senzațiile. Când un cutremur i-a năruit adăpostul construit pentru cei fără casă, și sediul firmei, a muncit înzecit, timp de 8 săptămâni, cot la cot cu angajații, dar atmosfera destinsă pe care Sally a încurajat-o le-a ușurat tuturor munca și în felul acesta au depășit momentele grele. Știind că trebuia să fie un exemplu pentru angajați, ea a făcut tot posibilul pentru a rămâne calmă, optimistă și atentă cu ceilalți. Oamenii au urmat-o și au avut forța de a râde, în ciuda lipsurilor. „Această tragedie ne-a unit și mai mult", i-a mărturisit ea lui Hank.

Capacitatea lui Hank de a-și face fericiți clienții i-a sporit prestigiul în firmă și astfel, la vârsta de 50 de ani, el a căpătat statutul de asociat al firmei. Această poziție i-a oferit șansa de a folosi resursele companiei pentru proiecte care au consolidat valoarea firmei. Urmarea a fost creșterea numărului de clienți. Hank vrea să muncească în continuare, cât de mult va putea. „Nu voi ieși niciodată la pensie. Poate că voi schimba mai multe slujbe sau voi munci fără să fiu plătit, dar vreau să mă dedic muncii pe care o am, atâta timp cât voi putea."

Sally a primit vestea îmbolnăvirii de cancer ca pe un duș rece: era timpul să se mai preocupe și de persoana ei. A plecat de la agenție și a început să-și dedice timpul studierii artei, practicării yoga și meditației. După câteva luni, însă, și-a dat seama că îi lipsea ceva: stimulentul și fericirea de a se simți dorită și folositoare. Pentru a-și împăca aceste nevoi, ea s-a oferit să acorde, gratuit, consultanță unor organizații non-profit pe care le admira. Sally crede că satisfacțiile obținute de pe urma noii ei îndeletniciri au fost cele care au vindecat-o de cancer și i-au redat pofta de viață.

9. COEFICIENTUL EMOȚIONAL ÎN CONTEXT FAMILIAL

Nimic nu se compară cu familia.

Oamenii care ne sunt rude, de sânge sau prin căsătorie, ar trebui să ne fie cei mai apropiați aliați, cele mai dragi ființe. Și totuși, nu rare sunt cazurile în care relațiile de familie sunt afectate de neînțelegeri și resentimente, certuri și conflicte. Cei pe care ar trebui să-i cunoaștem cel mai bine, și care ar trebui să ne cunoască la fel de bine, sfârșesc prin a deveni niște străini.

De obicei se ajunge aici din cauza reprimării emoțiilor. Uneori suntem cu adevărat deschiși – nu purtăm doar discuții banale despre ceea ce ni s-a mai întâmplat, ci ne dezvăluim cele mai profunde sentimente – și descoperim satisfacții profunde în comunicarea și înțelegerea reciprocă. Alteori, ne lăsăm influențați, în relațiile cu ceilalți, de vechile răni și atunci orice speranță ascunsă de a nu ne înstrăina se năruie. Familia este cea care ne provoacă primele și cele mai puternice amintiri emoționale, și tot familia este cea care le face să iasă, apoi, la suprafață.

De aceea coeficientul emoțional reușește acolo unde celelalte eforturi de a menține armonia în sânul familiei sunt sortite eșecului. Conștientizarea activă și empatia ne ajută să ne înțelegem și să ne ajutăm reciproc.

Coeficientul emoțional este incredibil de puternic în contextul familial, pentru că vă ajută să controlați *dumneavoastră* relațiile cu părinții, copiii și rudele. Atunci când știți ceea ce simțiți, nu aveți cum să fiți manipulat de emoțiile celorlalți și nici nu puteți să-i învinovățiți pe alții pentru conflictele din familie. Majoritatea tehnicilor din acest capitol, de îmbunătățire a relațiilor familiale, vor fi, prin urmare, centrate pe ideea comunicării, celor dragi, a sentimentelor pe care le nutriți.

În primul rând, trebuie știut că relațiile gravitează în jurul sentimentelor. Fără comunicare sufletească, viața în familie devine o povară, de vreme ce nimănui nu-i face plăcere să petreacă prea mult timp în compania unor străini. Așa că, dacă vreți ca membrii familiei dumneavoastră să se cunoască și să se accepte necondiționat, ar trebui să începeți cu propria deschidere și onestitate

emoțională. Când veți face acest lucru, sugestiile oferite în continuare vor deveni, din simple sfaturi, metode extrem de eficiente de consolidare a relațiilor familiale și de a-i face pe cei dragi să se simtă mai uniți ca niciodată. Să începem prin prezentarea câtorva reguli de bază.

• *Priviți-vă pe dumneavoastră înșivă mai întâi.* O familie este un sistem alcătuit din indivizi aflați în relații de interdependență. Asta nu înseamnă că trebuie să vă învinovățiți familia de origine pentru ce ați ajuns să fiți astăzi, după cum de fericirea dumneavoastră nu sunt responsabili copiii pe care îi aveți sau tovarășii de viață. Cea mai bună metodă de a vă rezolva problemele familiale este să vă întrețineți sănătatea emoțională. Conștientizarea sentimentelor vă va da forța de a rezista șantajului emoțional și de a vă satisface propriile nevoi în ciuda insistențelor venite din partea celor dragi. Când veți fi convins că aveți dreptul și obligația de a vă afirma propriile nevoi emoționale, familia își va da seama că independența dumneavoastră emoțională este benefică pentru toți membrii și, probabil, vă va urma exemplul.

• *Trăinicia familiei sporește încrederea membrilor săi în ei înșiși și în ceilalți.* Studiile au arătat că într-o familie instabilă relațiile nu se bazează pe încredere. O conștientizare emoțională intermitentă creează riscul ca persoanele care vă iubesc sau așteaptă ajutorul dumneavoastră să se sperie sau să devină confuzi (mai ales copiii). De aceea este atât de important ca simțurile să vă fie mereu treze. Când simțiți că v-ați deconectat emoțional, apelați la exercițiile ajutătoare din Capitolul 5.

• *A fi apropiați nu înseamnă a fi la fel.* Uneori legăturile familiale sunt atât de puternice, încât tindem să nu mai vedem unicitatea celor pe care îi iubim. Orgoliul numelui sau al tradiției de familie vă poate face să uitați că Mary și Molly n-au cum să aibă chiar aceleași talente, deși seamănă atât de bine una cu alta; că micuțul Joe nu e obligat să trăiască viața domnului Joe; că voi doi nu trebuie să vă petreceți mereu timpul liber cocoțați în vârful patului, doar pentru că v-ați căsătorit.

Dacă v-ați făcut cum trebuie temele din Capitolele 5 și 6, ar trebui să cunoașteți foarte bine sentimentele celor din familie, fără a le confunda pe ale dumneavoastră cu ale lor. Concret, aceasta s-ar traduce prin respectarea diferențelor fiecărui membru și satisfacerea nevoilor reale ale fiecăruia – nu a ceea ce considerați dumneavoastră că ar fi nevoile lor.

• *Faptul că-i știți de-o viață nu înseamnă neapărat că-i și înțelegeți.* „Înainte te știam..." nu înseamnă că te știu și acum, oricât de mult te iubesc. Cu toții ne schimbăm, și totuși considerăm că aceste schimbări ne afectează numai pe noi. Cât de enervant este să fiți prezentat ca fiind fratele mai mic, cu toate că aveți 55 de ani, sau să fiți mereu considerat același aiurit care erați la 14 ani, deși acum conduceți o companie! Grație empatiei, însă, veți putea, cu tact, să vă

dezvățați familia de vechile modele de comunicare, învățându-i să pună accentul pe împărtășirea sentimentelor. Atunci când sunteți cu familia, nu căutați automat să vă refugiați în conversații despre vremurile de demult. Întrebați ce mai e nou și arătați că vă pasă până și de cele mai mici detalii, și fiți un bun ascultător, ascultându-i și cu mintea și cu corpul.

• *Atenție la amintirile emoționale distructive!* Deși sunteți acum om în toată firea, s-ar putea să vă surprindeți reacționând, uneori, în fața părinților tot ca la 5 ani – lucru care vă poate face să vă simțiți slab și frustrat. Acum, însă, supapa emoțională este deschisă și nu trebuie să rămâneți prizonierul amintirilor. Ori de câte ori vă veți simți depășit de problemele familiale, explorați-vă amintirile cu ajutorul exercițiului „Formarea mușchiului emoțional – Partea a II-a".

• *Bucurați-vă de toate etapele vieții fiecăruia.* Deși suntem conștienți că așa ceva nu se poate întâmpla, ne dorim aproape cu desperare ca părinții să rămână așa cum sunt, iar copiii să nu ne plece niciodată de acasă. Cel mai ușor mod de a accepta realitatea este de a *îmbrățișa* schimbarea. Acceptați teama firească ce vi se cuibărește în suflet o dată cu îmbătrânirea părinților, dar folosiți-vă capacitatea empatică și de conștientizare emoțională pentru a vă bucura de fiecare etapă a vieții și de calitățile ei unice. Ce emoții împărtășiți, acum, alături de părinți, și pe care nu le-ați simțit în trecut? Puteți să vă simțiți bine în continuare și să fiți sigur că fiecare membru al familiei se simte folositor și apreciat, chiar dacă rolurile și responsabilitățile s-au schimbat? Dacă nu sunteți sigur ce va merge și ce nu, întrebați. A vă accepta teama de schimbare vă poate ajuta să aduceți în discuție subiecte care în trecut vi se păreau nepotrivite. Poate că părinții dumneavoastră așteaptă doar un semn. Încercați să simțiți ceea ce vor!

În dinamica unei familii flexibile și sănătoase, schimbarea este doar una dintre multele șanse pe care le aveți de a vă îmbogăți sufletește unul pe celălalt. Următoarele 10 sugestii vă vor oferi încă multe altele.

CĂILE INIMII: 10 MODURI DE A DUCE O VIAȚĂ DE FAMILIE INTELIGENTĂ

1. *Aveți grijă de propria sănătate, dacă vreți să puteți avea grijă de oricine altcineva.* Cu cât familia are mai multă nevoie de dumneavoastră, cu atât trebuie să vă antrenați mai bine emoțional și fizic. Ați putea chiar să găsiți o modalitate de a practica aceste exerciții împreună.

2. *Fiți un bun ascultător, dacă vreți să fiți auzit.* Lipsa de comunicare este principala problemă a majorității familiilor. Răspunsul la întrebarea „De ce nu

vor să mă asculte?" este foarte simplu: pentru că nici dumneavoastră nu îi ascultați.

3. *Pledați pentru dreptul de a alege.* Aveți grijă de stările dumneavoastră sufletești, exteriorizându-vă toate sentimentele, dar nu și toate atitudinile comportamentale. Încurajați acele atitudini care respectă și încurajează sentimentele și drepturile celorlalți, dar lăsați să se înțeleagă că fiecare are dreptul de a-și administra sentimentele cum dorește.

4. *Pledați pentru generozitate.* Dacă nu știm să oferim, ne va veni greu să primim, iar dacă suntem incapabili să primim, nu prea vom avea ce oferi. De aceea nici nu le este de prea mare folos, celorlalți, devotamentul exagerat al unora.

5. *Asumați-vă responsabilitatea pentru ceea ce comunicați fără cuvinte.* Cei foarte tineri și cei foarte bătrâni sunt, în mod special, foarte sensibili la aluziile nonverbale. Tonul vocii, limbajul trupului și expresiile feței ne exprimă foarte bine sentimentele, mai bine decât ceea ce spunem. De aceea trebuie să ne ascultăm în permanență tonul vocii și să ne privim în oglindă sau în fotografii pentru a ne vedea *adevărata față*. Cuvintele de iubire scoase cu zgârcenie printre dinții încleștați nu exprimă defel iubirea – ele derutează.

6. *Nu încercați să rezolvați dumneavoastră problemele celor la care țineți.* A vă iubi familia nu înseamnă că trebuie să vă luați în cârcă atribuțiile membrilor ei, după cum nu trebuie să vă simțiți obligat a da sfaturi nesolicitate în stânga și-n dreapta, ori a-i proteja de propriile lor emoții. Lăsați-i să-și conștientizeze propriile forțe și, de asemenea, să ceară ajutorul atunci când au nevoie.

7. *Impresionați prin ceea ce faceți.* Bunele intenții și adevărata dumneavoastră valoare sunt comunicate prin ceea ce faceți, indiferent de ceea ce spuneți. Fiți un model, nu un cicălitor.

8. *Recunoașteți-vă greșelile în fața fiecărui membru al familiei, inclusiv în fața celor mai tineri.* Acel „Îmi pare rău" adresat celor dragi, dar pe care i-ați jignit, le va dovedi că vă puteți accepta cu umilință greșelile și că puteți fi sincer. Demonstrați, astfel, că nimeni nu este perfect și că fiecare are, mereu, ceva de învățat, indiferent de vârstă. A vă cere iertare înseamnă că vă puteți ierta pe dumneavoastră și, astfel, vă va veni mai ușor să-i iertați pe ceilalți.

9. *Descoperiți de ce are nevoie fiecare.* Nu puteți ști dacă bunica dumneavoastră, de pildă, are nevoie de aceleași semne de iubire pe care i le oferiți copilului de 3 ani, sau dacă fiecare dintre ei va mai avea aceleași nevoi și anul viitor. Când sunteți în dilemă, întrebați.

10. *Fiți generos în dovezile de iubire.* Orice membru al familiei (în special copiii) simte nevoia unor cuvinte, gesturi și priviri tandre. Cei care nu cer prea multe dovezi de afecțiune s-ar putea să fie cei mai însetați de iubire.

EQ RIDICAT = PĂRINTELE IDEAL

Cu siguranță, copiii dumneavoastră nu vor avea nevoie de această carte atunci când vor crește dacă veți ști să (le) cultivați capacitatea empatică și de conștientizare activă. A le insufla respectul pentru emoții este, după părerea mea, cea mai importantă educație pe care le-o puteți oferi în această etapă a vieții. În continuare, vă voi prezenta câteva metode de evitare a practicilor obișnuite de creștere a unui copil, practici care denotă un EQ scăzut.

• *Nu puteți împărtăși ceea ce știți, dacă nu oferiți și un bun exemplu.* Copiii învață de la dumneavoastră mai multe din ceea ce faceți decât din ceea ce spuneți. Dacă nu vă puteți comunica emoțiile prin atitudini, ei nu-și vor prețui propriile emoții.

• *Învățați de la copii.* Copiii nu și-au înstrăinat emoțiile, așa cum ați făcut-o dumneavoastră (vezi Capitolele 2 și 3). Ei își fac prieteni cu ușurință și au capacitatea de a se bucura de orice, tocmai pentru că trăiesc orice eveniment cu intensitate. Așa că ascultați-i și învățați de la ei.

• *Atenție, istoria nu trebuie să se repete!* E foarte ușor să le insuflați copiilor teama de propriile lor sentimente, chiar dacă nu aveți această intenție. Rețineți acele sintagme-tip ale părinților dumneavoastră pe care le-ați identificat ca fiind cele mai dureroase în exercițiul „Unde ți-e inima, acolo se află și căminul" (Capitolul 2). Atunci când sunteți obosit și nervos, aruncați o privire pe listă și notați-vă propriile senzații, pe măsură ce o parcurgeți. Această listă ar trebui să vă facă să acceptați senzațiile-avertisment, ori de câte ori sunt semne că istoria se repetă. De asemenea, atunci când veți recepta semnale fizice care vă vor avertiza că neglijați sentimentele copilului, ascultați-vă tonul vocii și priviți-vă în oglindă. Dacă ceea ce vedeți și aflați vă doare pe *dumneavoastră*, atunci fiți sigur că suferă și copilul. Poate că veți fi nevoit să apelați regulat la exercițiul de formare a mușchiului emoțional pentru a conștientiza ceea ce ați simțit *dumneavoastră* atunci când ați auzit aceleași cuvinte și ați văzut aceeași expresie.

Să fim, însă, sinceri: veți lăsa garda jos din când în când; toți o facem. Din fericire, avem la dispoziție o metodă simplă pentru a ne asigura că greșelile pe care le facem nu fac chiar atât de mult rău. Această metodă este la îndemâna oricărui părinte: a cere iertare.

• *Copiii nefericiți provin din familii nefericite.* Dacă responsabilitățile părintești vă dărâmă și vă epuizează, copiii dumneavoastră vor fi, la rândul lor, niște nefericiți. Dacă nu vă puteți sacrifica pentru binele lor, încercați să urmați sfaturile de la punctul 1 („*Căile inimii*") și îngrijiți-vă propria sănătate, dacă vreți să aveți copii sănătoși.

Folosiți-vă coeficientul emoțional pentru a vă educa și copiii în același spirit al cultivării emoțiilor

Grație empatiei și conștientizării emoționale, veți putea găsi cuvântul potrivit în orice moment și împrejurare. Există nenumărate situații în care capacitatea părinților de a lua în considerare sentimentele copiilor, fără a se lăsa manipulați de acestea, este pusă la încercare. Și există nenumărate posibilități de a face față acestor situații cu ajutorul inteligenței emoționale. Voi oferi, în cele ce urmează, doar câteva exemple. Sper că le veți găsi utile și că le veți aplica în această unică provocare fără de seamăn a vieții, aceea de a fi părinte.

Teama de întuneric. Avem de-a face cu un caz tipic în care adulții sunt manipulați, se simt vinovați și cu inteligența emoțională sleită. A reușit copilul să obțină un loc sigur și permanent în patul dumneavoastră, pentru că n-ați mai suportat să-l auziți plângând? V-ați amintit cât de mult vă înfricoșa și pe dumneavoastră întunericul când aveați vârsta lui, sau pur și simplu n-ați mai putut rezista? Presupunând că nu ați vrea să-l obișnuiți să doarmă în patul dumneavoastră, alternativa ar fi să vă folosiți empatia (nu simpatia) și să găsiți o soluție convenabilă pentru amândoi: o lumină de noapte, mutarea pătuțului în alt colț al camerei, care pare mai sigur și mai luminos, sau mutarea în altă cameră. Sau, ce-ar fi dacă l-ați lua în patul dumneavoastră, dar l-ați lăsa, cu timpul, din ce în ce mai puțin acolo? Atunci când dorința dumneavoastră de a-l proteja este copleșitoare, gândiți-vă că este mai bine dacă îl lăsați să-și înfrunte singur propriile senzații. Vă asigur că nu va muri de frică!

A fi sau a nu fi autoritar. Când copilul dă semne de obrăznicie, cea mai neinspirată reacție emoțională este să-i spuneți că nu este bine ceea ce face. Căci, oricâte i-ați spune, el nu vă va auzi. Metoda care denotă un EQ ridicat este să îl lăsați să învețe din greșelile pe care le face. Dacă vi se pare că nu vă implicați prea mult, atunci puteți încerca o frază de genul „Nu-mi place când cineva îmi vorbește în felul acesta." În plus, este bine să recurgeți la capacitatea lui empatică atunci când aveți grijă să-i arătați un alt părinte, care își dojenește autoritar copilul: „Cum crezi că se simte bietul copil?"

*Temperarea isteric*alelor. Sunt convinsă că știți cum să procedați în astfel de cazuri – orice manual de creștere vă învață acest lucru. Ei bine, ignorați orice țâfnă de-a copilului. Este o reacție care denotă un EQ ridicat, de vreme ce îi veți da de înțeles că refuzați să vă lăsați manipulat de toanele lui. Copiii ale căror capricii nu sunt ignorate vor ajunge niște fanfaroni.

Lăcomia. De multe ori copiii vor tot ceea ce văd, inclusiv acele lucruri de care nu au nevoie și pe care nu le vor folosi. De obicei le spunem copiilor că a fi lacom este un păcat și o rușine, dar oare ce lipsuri încearcă ei să compenseze

prin această lăcomie? Folosiți-vă coeficientul emoțional pentru a vă întreba: „Îl iubim, oare, pe acest copil așa cum simte el nevoia să fie iubit?"

Lăsați-i să se holbeze. De obicei ne grăbim să le interzicem copiilor să se holbeze la cineva, fără a mai ține cont de sentimentele lor. Nu trebuie mustruluiți sau pedepsiți pentru atâta lucru. Dimpotrivă, împărtășiți-le fascinația: „Da, știu, și pe mine mă îngrijorează. Cum trebuie să te simți atunci când *ești nevoit să trăiești în stradă (sau într-un scaun cu rotile, sau cu asemenea* cicatrice pe față etc.)?" Apoi, învățați-i să acționeze conform sentimentelor lor empatice: „Uite ce putem face..."

Miturile copilăriei. Și în acest caz, tot nevoile copiilor trebuie să primeze. Părinții care, folosindu-se de aceste mituri, nu se gândesc decât la propriile avantaje cad în extreme: fie vor deveni supărător de prozaici în privința lui Moș Crăciun, fie vor întreține credința copiilor absurd de mult. Dacă un mit este, în viziunea unui copil, important din punct de vedere emoțional, nu trebuie să spulberați această lume onirică în numele adevărului. Și nici nu trebuie să exagerați și să mințiți. A crede într-o lume de vis e minunat, iar copilul va trebui să decidă singur când va abandona această lume.

Dați dovadă de inteligență emoțională față de copiii mici

În Capitolul 5 v-am sugerat să fiți mereu în stare de alertă atunci când momentele grele din viață vă deconectează de la conștientizarea emoțională. Privită dintr-un unghi pesimist, *meseria* de părinte este o povară și reprezintă începutul unei vieți dificile. Partea bună a lucrurilor în a fi părinte, însă, este că vă provoacă să vă arătați măsura inteligenței emoționale. Cum era și de așteptat, prima părere le este caracteristică celor noi în „meserie".

„Sunt groaznic de obosit și atât de singur, încât mai totdeauna sunt nervos și rupt de realitate."

Când abia ați devenit părinte, trebuie să aveți grijă să nu oferiți atât de mult la început, încât să nu mai aveți ce da pe urmă. Soluția este să apelați la punctele 1 și 4 („*Căile inimii*") încă de la început. Aveți grijă de dumneavoastră și cereți ajutorul atunci când aveți nevoie de el. Somnul pare rezolvarea evidentă atunci când sunteți epuizat, dar nu de somn s-ar putea să aveți nevoie pentru a vă redobândi forțele. Folosiți exercițiul de formare a mușchiului emoțional pentru a vă aminti ce anume vă destindea și vă energiza în trecut: puțin timp liber pe care să-l petreceți citind, desenând, ascultând muzică sau practicând un hobby? O petrecere, puțină activitate în grădină, sau compania prietenilor? Apoi, încercați să obțineți cumva ajutorul de care aveți nevoie și să vă faceți timp pentru una dintre aceste activități.

- Comunicați-le, emoțional, persoanelor cunoscute nevoile dumneavoastră.
- Găsiți părinți care ar fi dispuși să faceți, pentru un timp, schimb de copii.
- Încercați să profitați de facilitățile oferite de comunitățile religioase din orașul în care locuiți.
- Sunați la agențiile de baby-sitter pentru ajutor etc.

Este esențial să întâlniți pe cineva căruia/căreia să-i destăinuiți sentimentele despre ceea ce înseamnă să fii părinte, mai ales dacă sunteți singur. Părinții cu un EQ ridicat caută întotdeauna o modalitate de a atenua temerile legate de noul lor rol, nu de a le nega, iar compania cuiva pare să fie soluția ideală. Atunci când vorbiți sincer despre sentimentele dumneavoastră de frustrare și nervozitate, ceea ce simțiți cu adevărat pentru copii iese la iveală și vă veți putea întoarce la rolul de părinte mai plin de viață și mai înțelegător.

În sfârșit – și poate cel mai important –, păstrați-vă simțul umorului. Dacă aveți capacitatea de a râde de poticnirile dumneavoastră părintești, temerile nu vă vor mai copleși și veți reuși să vă creșteți copilul *așa cum scrie la carte*. Consultați cărțile umoristice pe tema părinților sau uitați-vă la desene animate – s-ar putea să nu vă mai săturați.

„Soția mea și cu mine suntem plini de viață și încrezători. Fiica ne seamănă, dar fiul este mai retras. E ceva în neregulă cu el?"

Toți ne împăunăm atunci când avem primul copil; când, însă, vine și al doilea, lucrurile se complică. Din fericire, coeficientul dumneavoastră emoțional vă poate ajuta atunci când tot ceea ce ați învățat despre primul copil nu se potrivește și în cazul celui de-al doilea.

Părinții conștienți și toleranți din punct de vedere emoțional țin cont de slăbiciunile și punctele tari ale copiilor lor, acceptând faptul că aceștia sunt diferiți (punctul 8, *„Căile inimii"*). Dacă sunteți în încurcătură în ceea ce privește modul de abordare a fiului dumneavoastră, luați lecții de empatie de la sora lui. Când amândoi sunt odihniți și relaxați, fiica dumneavoastră vă va demonstra că înțelege și acceptă diferențele de personalitate, jucându-se cu fratele ei mai mic. La fel ar trebui să vă comportați și dumneavoastră: să țineți isonul copilului mai expansiv și să fiți mai atent și mai liniștit cu cel introvertit. Nu uitați, copiii introvertiți și timizi au mai multă nevoie de atenția dumneavoastră. Ați putea să citiți împreună cu fiul dumneavoastră sau ați putea să-l acompaniați în jocurile lui imaginare, folosind aceste împrejurări pentru a vorbi despre sentimentele dumneavoastră și ale lui.

„Copiii se ceartă și se păruiesc mai tot timpul, încât mă scot din sărite. Nu țin unul la celălalt?"

Este încă un exemplu despre cât de mult se complică lucrurile atunci când apare și al doilea copil. Ați fost șocat și v-a fost rușine atunci când puștiul dumneavoastră de 3 ani și-a întâmpinat frățiorul nou-născut cu ură? Rivalitatea dintre frați este un alt exemplu pentru a vă sugera nevoia de a ne delimita sentimentele acceptabile de comportamentele inacceptabile (punctul 3, *„Căile inimii"*). Ori de câte ori veți sesiza cel mai mic semn de rivalitate din partea copilului dumneavoastră, arătați-i că îi înțelegeți sentimentele. (Și asigurați-vă că i le înțelegeți. Uneori venirea unui frățior stârnește sentimente asemănătoare cu cele pe care le-ați avea dumneavoastră atunci când soțul ar aduce o soție mai tânără și v-ar cere să o tolerați.) Apoi faceți-l să înțeleagă că nu trebuie să-i facă vreun rău celui mai mic.

Atunci când vă învățați copiii să-și accepte sentimentele (punctul 2, *„Căile inimii"*), când vă asumați responsabilitatea pentru mesajele nonverbale (punctul 5) și când vă exprimați afecțiunea fără zgârcenie (punctul 10), le asigurați copiilor dumneavoastră un mediu tolerant din punct de vedere emoțional. Un EQ ridicat creează sentimentul securității emoționale în fiecare copil și, în consecință, conduce la legături de afecțiune între frați. Răspunsul dat la următoarea întrebare este, de asemenea, valabil și în acest caz.

„Fiul meu mă minte și uneori ia lucruri care nu-i aparțin; fiica mea nu mă ascultă deloc. Uneori par să nu respecte nici un principiu moral. Cu ce am greșit?"

Este vorba despre aceeași diferență dintre ceea ce simțim și modul în care ne comportăm. Mare atenție la conștientizarea mesajelor emoționale pe care le trimiteți, atât verbale cât și nonverbale. Cea mai arzătoare dorință a copiilor este să aibă acordul dumneavoastră, așa că minciunile și atitudinea rebelă pot fi expresia stării lor de confuzie. Dacă dați semne de nervozitate și vă judecați copilul, acesta se va concentra mai degrabă asupra sentimentelor nutrite față de dumneavoastră, decât asupra boacănelor pe care le face.

În acest caz, cea mai bună abordare este cea empatică, oferindu-i copilului posibilitatea de a experimenta pe propria-i piele cum este să faci rău cuiva: „Sunt sigur că ai fi vrut jucăria aceea și că te-ai supărat rău pentru că nu ai putut să o ai. La fel m-aș fi simțit și eu. Totuși cum te-ai simți TU dacă cineva ți-ar lua jucăria preferată?" Încercarea de a-l face pe copil să-i fie rușine, aruncându-i mult uzitata sintagmă „Rușine să-ți fie!" nu vă dă altă certitudine decât aceea că el va fura din nou, dar fără să știți.

Pentru a fi un părinte înțelept și iubitor, trebuie să nu vă lăsați dominat de propriile sentimente de frustrare. Vă vor ajuta exercițiile următoare.

LUAȚI O PAUZĂ

Acest exercițiu este o variantă a celui din Capitolul 7, „Îmblânzirea emoțiilor sălbatice". Încercați ambele versiuni, pentru a vedea care vi se potrivește mai bine. Dacă sunteți singur cu copiii și treceți printr-o criză emoțională, fiind gata să explodați:

1. Duceți copiii într-un loc sigur – într-un pătuț sau la vecini – pentru câteva minute. Considerați această situație ca fiind una de urgență – ceea ce și e, mai ales dacă ați suferit și ați fost neglijat în copilărie.
2. Faceți un duș și/sau un exercițiu de respirație profundă – eliberați-vă *din chingile minții și conștientizați-vă fiecare senzație fizică.*
3. Așezați-vă pe un scaun (un scaun-balansoar e liniștitor) și concentrați-vă asupra senzațiilor fizice așa cum ați făcut în cazul exercițiului „Formarea mușchiului emoțional".
4. Inspectați-vă fiecare sentiment până când vă veți simți stăpân pe dumneavoastră.
5. Unii oameni își imaginează că sunt ținuți în brațe și legănați de o ființă protectoare.

DESCĂRCAȚI-VĂ SUFLETUL ÎN FAȚA CELUI CARE ASCULTĂ CU INIMA

Găsiți o persoană dispusă să vă asculte ori de câte ori întâmpinați probleme ca părinte. Pentru că nu vreți să primiți sfaturi, ci doar să fiți auzit, un prieten este cea mai bună alegere, dar la fel de bine poate fi un membru al familiei, care să aibă puterea de a rămâne... tăcut. Nu sunt mulți dispuși să vă asculte, dar cei care o vor face vor aprecia, probabil, propunerea dumneavoastră de a-i asculta oricând vor avea, la rândul lor, ceva pe suflet.

Descărcați-vă emoțional vorbind fără întrerupere, până ce vă veți simți eliberat.

Dați dovadă de inteligență emoțională față de adolescenți

Adolescenții sunt o problemă pentru multe familii, pentu că nimeni nu pare să știe cum să interpreteze schimbările enorme caracteristice acestei perioade. O dată ajunși la vârsta adolescenței, copiii tind să se rupă de familie. Veți avea nevoie de toată capacitatea dumneavoastră empatică pentru a fi îngăduitor

atunci când hormonii vă vor transforma copilul adorabil într-un rebel imprevizibil, căruia îi sare țandăra din orice. De asemenea, aveți nevoie de toată capacitatea de conștientizare activă, pentru a rămâne sursa de înțelepciune și securitate de care adolescenții au atâta nevoie. Atâta vreme cât relația emoțională cu copilul dumneavoastră a fost cimentată în anii premergători perioadei adolescentine, nu aveți de ce vă teme atunci când lumea pare a fi cu susul în jos. Respectul reciproc, acceptarea îngăduitoare a inevitabilelor schimbări pe care le suferă o familie și un simț al umorului sănătos – acestea sunt ingredientele necesare prevenirii neînțelegerilor în această perioadă. Iată, în continuare, câteva sugestii de comportamente care denotă un EQ ridicat:

• *Dați-le tinerilor o sarcină sau două, de care ei să se poată achita foarte bine.* De fapt, ar trebui să faceți acest lucru mai devreme, în perioada copilăriei chiar. Oricum, pentru adolescenți el este esențial. Dacă vreți să devină oameni independenți, autonomi, atunci trebuie să dobândească conștiința valorii de sine – conștiință pe care o capătă atunci când le arătați că aveți încredere și că vă bazați pe ei. Când, privindu-vă copiii, vă cuprinde un sentiment de satisfacție, opriți-vă puțin și fiți atent la ceea ce fac ei. Grație empatiei, veți ști ce activități anume v-ar energiza copilul.

• *Nu țineți cu orice preț să vă faceți plăcut.* Dacă pentru dumneavoastră este important ca puștiul să vă creadă un părinte *de gașcă*, atunci înseamnă că vă preocupă mai mult nevoile proprii decât nevoile copilului. Trebuie să aveți capacitatea de a-l lăsa să se afirme într-un mod care să nu influențeze nevoile și drepturile celorlalți membri ai familiei, chiar dacă asta înseamnă că, aparent, vă va respinge. Nu dați dovadă de slăbiciune, permițând orgoliului rănit să vă domine deciziile. Dacă aveți în mod repetat o senzație de inconfort și neliniște, încercați să aflați dacă nu cumva ceea ce simțiți vă împiedică să percepeți sentimentele tânărului. Dacă vă surprindeți făcând pe clovnul doar pentru ca acesta să aibă o părere bună despre dumneavoastră, atunci este timpul să aflați ce vă lipsește în viață.

• *Cereți-vă iertare atunci când greșiți.* Procedând astfel, le veți arăta copiilor că îi respectați și îi tratați ca pe niște oameni maturi; le veți reduce teama adolescentină de a nu părea prostuți sau stângaci și, nu în ultimul rând, vi-i veți apropia și mai mult, împiedicând instaurarea oricăror resentimente în relațiile părinte-copii.

• *Iubiți-i!* Arătați-i adolescentului că îl iubiți (punctul 10, „*Căile inimii*"), chiar dacă nu-i permiteți să facă tot ce ar dori. În căminele în care coeficientul emoțional este mare, broaștele se transformă în prinți și prințese – dar mai întâi trebuie să le sărutați!

Uf, adolescenții ăștia!

„Fiul meu și-a vopsit părul – o parte verde, iar cealaltă roșie..." „Fiica mea îmi spune că mă comport prostește..." „Fiul meu nu are respect pentru nimic și este nepoliticos cu toată lumea..." „Fiica mea nici nu vrea să mai știe de noi..." „Am găsit numai mucuri de țigară și pungi de mâncare aruncate de-a valma în camera lui..." „Vorbește încontinuu la telefon și își neglijează școala."

Dacă aveți copii, ați înțeles ce am vrut să spun: te dărâmă, nu altceva. Partea bună este că aceste atitudini și comportamente rebele, chiar dacă vă scot din minți, sunt normale la această vârstă și, cu excepția fumatului, chiar sănătoase. Poate că ar trebui să vă îngrijoreze mai degrabă adolescentul prea liniștit și fără atitudine, căci în acest caz s-a putea ca ei, sau lui, să-i fie teamă să împărtășească ceea ce simte. Așadar, sunteți sigur că vă puteți considera un ascultător bun?

Cel puțin, atunci când adolescentul se dă în petec chiar sub nasul dumneavoastră îl puteți ajuta, îi puteți arăta cât îl iubiți și-i puteți educa inteligența emoțională. Vă veți ajuta de *„Căile inimii"*: dați-i un exemplu de îngrijire respectându-vă corpul, oferiți-i ca model de comportament propriile dumneavoastră acțiuni etc. Puteți ajunge chiar și la o înțelegere: convorbirile la telefon, de pildă, nu trebuie să afecteze temele pentru școală. Fiți empatic, chiar dacă ceea ce auziți nu vă place, și comunicați cu sufletul.

Mi-e teamă că am să o pierd, nu mai ascultă de mine..." „Nu-mi pasă de prietenii lui cei noi..." „Nu cred că pot să mai am încredere în ea, am prins-o de prea multe ori mințind."

Părinții cu un coeficient emoțional scăzut își scapă de sub control copiii, în special din două motive: ori sunt prea exagerați ori, dimpotrivă, nu le pasă de nimic, nici cât negru sub unghie. Conștientizarea activă descrisă în Capitolul 5 vă va permite să vă dați seama la timp de atitudinea dumneavoastră distructivă. Veți putea, de asemenea, lua în serios amenințările (frecvente în această perioadă a vieții) și veți fi destul de puternic, psihic, pentru a vă pune drept scut în fața pericolelor.

Fiți atent la ieșirile răutăcioase, în cazurile în care nu vă plac anumiți copii. Înainte de a vă hazarda să-i catalogați pe prietenii copilului dumneavoastră drept *piază-rea*, asigurați-vă că, de fapt, nu sunteți gelos din cauza acestei prietenii strânse. Dar dacă simțiți într-adevăr că anturajul este periculos, atunci mărturisiți-i copilului ceea ce simțiți și că vă îngrijorează acest lucru.

Uneori, cea mai bună metodă de a vă face auzit este ca altcineva – o rudă, un prieten apropiat, un profesor – să vă susțină pledoaria. Dacă vă doare faptul că nu vă faceți auzit, amintiți-vă că împotrivirea copilului denotă nevoia sa de independență. În acest caz, apelați la exercițiul de formare a mușchiului

emoțional pentru a vă imagina cum v-ați simți dacă copilul dumneavoastră v-ar asculta, în comparație cu ceea ce simțiți acum, când nu ascultă de nimeni.

Și încă o sugestie: împreună cu bunul meu prieten și vecin, am convenit să facem schimb de odrasle într-o vară. Ambele fete s-au întors acasă fericite, căci și-au dat seama că iarba nu era deloc mai verde de partea cealaltă a gardului. Rezultatul a fost că atitudinea lor nu s-a schimbat prea mult, în schimb s-au modificat sentimentele părinților în ceea ce privește aceste atitudini.

Iată alte câteva idei pentru o mai bună comunicare părinte-adolescent:

• *Aflați de ce vă sare mușchiul.* Să nu vă așteptați ca legătura dintre copil și dumneavoastră să fie puternică dacă imediat ce vă apropiați unul de celălalt sar scânteî. „Formarea mușchiului emoțional" vă va ajuta să vă concentrați asupra senzațiilor intense care vă bulversează atunci când vă aflați unul în preajma celuilalt. Întrebați-vă dacă ceea ce simțiți se datorează unor întâmplări mai vechi și aflați care este natura lor: furie, rușine, teamă? Astfel, acest exercițiu vă poate spune dacă ieșirile dumneavoastră sunt cauzate de comportamentul copilului sau de amintiri mai vechi. O dată ce veți afla răspunsul, veți putea aborda mai bine relația.

• *Puneți-vă în locul adolescentului.* Înainte de a vă hotărî să-i cereți tânărului să-și revizuiască atitudinea, amintiți-vă de exercițiul „Puneți-vă în locul șefului", din capitolul precedent, pentru a vă imagina dialogul pe care urmează să-l aveți. Gândiți-vă cam care ar fi răspunsul lui emoțional. Dacă s-ar supăra, ce anume din ce i-ați zis ar fi putut fi perceput ca o amenințare, ori l-ar fi putut face să se simtă jenat? Cu alte cuvinte, cum se simte el și cum poate fi explicată atitudinea lui nepotrivită, în funcție de ceea ce simte?

• *Aflați de ce anume aveți nevoie unul de la celălalt.* Interesul pe care îl manifestați față de nevoile copilului poate fi o altă modalitate de a vă folosi empatia în încercarea de a comunica. Puteți ajunge la o înțelegere, în sensul alcătuirii, de către fiecare, a unei liste cu 3-5 lucruri de care aveți nevoie unul de la celălalt. Apoi faceți alte două liste cu lucrurile despre care fiecare crede că-i sunt necesare celuilalt. Confruntați listele și stabiliți ce puteți oferi și ce puteți primi.

FOLOSIREA EQ ÎN RELAȚIILE CU CEI MATURI

Două sunt cauzele care amenință relațiile noastre armonioase cu părinții, frații și copiii: prea puținul timp petrecut împreună și avalanșa de amintiri. Mai este, apoi, teama că vom fi copleșiți de nevoile celuilalt și că vom renunța la noi atunci când le vom oferi lor tot ce avem. Fără tăgadă, trebuie să investim timp pentru a înțelege ce vor părinții cel mai mult de la noi, pentru a nu ne

înstrăina de frați și surori, pentru a ne fi mereu aproape unul altuia. Coeficientul nostru emoțional ne înzestrează cu energia și creativitatea necesare unor relații care nu trebuie să constituie o povară pentru noi. EQ ne ajută să recunoaștem schimbările care survin la cei apropiați nouă sau în relațiile cu ei și ne ajută să ne controlăm reacțiile emoționale atunci când acestea sunt influențate de amintiri. Un EQ puternic va face ca relațiile familiale să fie la fel de puternice, și de nezdruncinat.

Când copiii au ajuns la maturitate

Mulți părinți sunt îngroziți când descoperă că nu se pot bucura și nu pot avea liniște nici atunci când copiii lor au ajuns la maturitate. Nici o relație nu este lipsită de urcușuri și coborâșuri. Cheia unei legături stabile, fără turbulențe, cu copiii ajunși la vârsta maturității stă în capacitatea de a accepta faptul că aceștia s-au schimbat și că rolurile oarecum s-au inversat. *Dumneavoastră* sunteți cea/cel care trebuie să țină liniile de comunicare deschise; copiii sunt acum prea prinși în vâltoarea carierei, a iubirii și a prieteniilor. Spuneți-le ceea ce simțiți și ceea ce așteptați de la ei.

Dacă sunteți un novice în folosirea coeficientului emoțional, ar trebui să faceți anumite schimbări în modul dumneavoastră de comunicare. Vă evită pentru că vreți ca numai sfaturile dumneavoastră să fie urmate? Îi sufocați mai mult decât pot ei tolera? V-ați putut folosi capacitatea empatică pentru a afla care le sunt sentimentele în ceea ce privește alegerile pe care le fac? Ați încercat să aflați care sunt nevoile lor? V-ați gândit că unii au ridicat un zid pentru că au avut experiențe neplăcute în trecut, care i-au traumatizat? Ascultați-i cu inima, alinați-le rănile sufletești și recunoașteți că ați greșit. Iată câteva metode de a reduce distanța creată:

- *Încercați să aflați de ce vă este greu să acceptați alegerea copilului, atunci când ea diferă de a dumneavoastră.* Fiți sincer cu dumneavoastră; de ce vă afectează atât de mult acest subiect, de ce trebuie ca dumneavoastră să controlați totul și de ce nu îi puteți accepta dreptul de a alege singur? Toate aceste întrebări își vor afla răspunsul dacă vă veți ajuta de exercițiul „Nu fiți subiectiv cu cei care vă irită", din Capitolul 8.
- *Fiți gata oricând să vă cereți iertare.* Niciodată nu este prea târziu pentru un „Îmi pare rău, aș fi vrut să fiu un părinte mai bun", „Mi-aș fi dorit ca lucrurile să iasă altfel" sau „Ai meritat mai mult decât ți-am oferit eu". Cuvintele pornite din inimă, de tristețe sau regret, devin cu mult mai puternice și convingătoare într-o scrisoare, atâta vreme cât scrisoarea este considerată un dar, fără ca părintele care a trimis-o să se aștepte la ceva în schimb. Poate doriți, de exemplu, să-i faceți cunoscut copilului faptul că ați fi dispus la orice pentru a îndrepta greșelile trecutului.

• *Aflați ce vreți unul de la celălalt.* Când copilul înstrăinat dă semne că ar vrea să reînnoade legăturile, ar trebui să faceți câte o listă cu nu mai mult de 7 puncte, din care să reiasă ce vreți și la ce vă așteptați unul de la celălalt. Apoi comparați listele și, astfel, aflați cât de aproape sunteți unul de celălalt.

Puteți juca dumneavoastră rolul copilului, dacă acesta nu este dispus să întocmească lista respectivă. După ce o completați pe a dumneavoastră, mutați-vă în alt scaun sau schimbați-vă poziția și, închipuindu-vă că sunteți celălalt, scrieți ceea ce credeți că ar scrie el. Comparați listele. Sunt nevoile copilului dumneavoastră matur diferite de ceea ce îi oferiți? Nu v-ați dat seama cât de mult s-a schimbat?

Când rolurile se inversează: între ciocan și nicovală

Uneori în viață, înainte poate ca propriii dumneavoastră copii să-și ia zborul, vă veți confrunta cu situația în care părinții dumneavoastră bătrâni vor avea, la rândul lor, nevoie de sprijin. Dacă rămâneți sub influența amintirilor emoționale negative, s-ar putea să *vă fie greu să purtați grija părinților. EQ* vă va ajuta. Pentru a le oferi părinților tot ceea ce le trebuie fără a fi nevoit să renunțați la viața dumneavoastră, întrebați-i ce le lipsește, care le sunt nevoile individuale și oferiți-le necondiționat întreaga dumneavoastră afecțiune. De asemenea, țineți cont de următoarele sugestii:

• *Dați-i persoanei care are nevoie de dumneavoastră posibilitatea de a se simți, la rândul ei, utilă.* Persoanele vârstnice, bolnave și izolate emoțional, *suferă adesea depresii. La fel se simt și cei care sunt inactivi și nu mai* contribuie la viața societății. Vă puteți face părinții să înțeleagă că, așa cum ei au nevoie de dumneavoastră, și familia pe care v-ați întemeiat-o are nevoie de ei? Puteți face ca familia dumneavoastră să beneficieze de pe urma abilităților lor unice? Vă puteți încuraja părinții să-și ocupe timpul cu activități extra-familiale? Încercați exercițiul „Înțelegeți-vă reciproc nevoia de dragoste și sprijin", din Capitolul 7, pentru a afla ce puteți oferi și de ce aveți nevoie. Dacă părinții dumneavoastră sunt plictisiți, sugerați-le exercițiile de la începutul Capitolului 8, pentru a depista ce anume i-ar face să se simtă mai împliniți.

• *Oferiți atât cât trebuie.* Fără să ne dăm seama, sau conștienți fiind, ne descoperim în fața celorlalți adevăratele sentimente, iar când aceste sentimente sunt însoțite de ranchiună și furie, ceea ce le transmitem sunt exact mânia și celelalte resentimente pe care le nutrim, chiar dacă ele nu sunt îndreptate împotriva unei persoane anume, ci împotriva unei situații. Amintiți-vă sugestiile de la punctul 5 („*Căile inimii*") și asumați-vă responsabilitatea pentru ceea ce exprimați, verbal sau nu. Grație conștientizării active, veți ști întotdeauna când să cereți și când să oferiți, fără să vă secătuiți. Capacitatea

empatică vă va spune de ce anume au nevoie părinții dumneavoastră și poate veți descoperi că le trebuie mai puțin decât credeați.

Dacă vă bazați mai mult pe rațiune decât pe simțuri, să nu vă mire faptul că părinții dumneavoastră nu par niciodată satisfăcuți, indiferent de cât de mult le veți oferi. Nu cumva încearcă să vă spună că nu le oferiți ceea ce le trebuie cu adevărat? I-ați putea aborda direct: „Ce anume vă face să vă simțiți iubiți?" sau „Ce-aș putea face, astfel încât să vă simțiți bine?" Dacă părinții dumneavoastră nu pot răspunde la întrebare sau nu știu ce să răspundă, încercați să-i ajutați. Telefonați-le regulat, scrieți-le, trimiteți-le vederi amuzante și vedeți ce se întâmplă. O vizită sau două pe săptămână înseamnă totul pentru ei? Le plac florile? Vor să ia masa în familie sau în oraș? Poate că ar vrea doar să stea cu dumneavoastră la o șuetă și să joace cărți. Faceți în așa fel încât să aflați ce le produce cu adevărat plăcere. Dacă simt că ceea ce faceți este făcut de dragul lor și pentru ei, își vor da seama că sunt iubiți. Din nou, vă poate ajuta exercițiul „Înțelegeți-vă reciproc nevoia de dragoste și sprijin".

• *Fiți gata să cereți ajutor.* Atunci când dați prea mult, aveți nevoie de cineva care să vă alimenteze rezervele secătuite. Aveți frați sau surori dispuși să vă ajute ori de câte ori aveți nevoie? În nenumărate familii cu un singur copil, acesta ajunge la epuizare pentru că responsabilitatea părinților bătrâni este o povară prea mare. Dacă relația cu rudele dumneavoastră a fost foarte strânsă și fiecare are un EQ ridicat, veți găsi întotdeauna soluții, pentru că fiecare își va cunoaște clar prioritățile și va simți ce trebuie făcut. Dacă v-ați înstrăinat, sugestiile care vor urma vă vor ajuta să solicitați ajutorul fraților și rudelor dumneavoastră. Nu uitați că întotdeauna se va găsi cineva să vă ajute:

• Angajați o persoană care să facă anumite lucruri necesare părinților dumnevoastră.

• Apelați la o agenție ce oferă asistență pentru bătrâni.

• Serviciu pentru serviciu: pe cine cunoașteți, în familie sau printre prieteni, care ar fi dispus să vă ajute, în schimbul ajutorului dumneavoastră? Persoana respectivă ar accepta să vă îngrijească părinții într-o zi, iar dumneavoastră să aveți grijă de părinții ei în alta?

Dau un regat pentru un frate!

În familiile cu EQ ridicat, frații și surorile își împart responsabilitățile, având în vedere limitele și aptitudinile fiecăruia. Din nefericire, acesta nu este un portret de familie des întâlnit. Poate că părinții dumneavoastră nu i-au acordat fratelui atenția de care el ar fi avut nevoie și, la fel, nici dumneavoastră. Poate că amintirile din copilărie v-au stârnit indignarea, gelozia și rivalitatea. Poate că v-a durut faptul că acum sora dumneavoastră, care

altădată vă cunoștea atât de bine, nu a remarcat (sau nu i-a păsat) că v-ați schimbat de-a lungul anilor.

Orice problemă ați avea, puteți folosi oricare dintre ideile prezentate în acest capitol pentru a reînnoda legătura. Dacă aveți timp, puteți chiar merge împreună în locul în care obișnuiați să vă petreceți atât de bine timpul odinioară. Dacă nu, încercați ceva neconvențional, cum ar fi o excursie, o partidă de pescuit etc. Comunicând cu inima, faceți-i cunoscut fratelui dumneavoastră că nu aveți intenția să-l schimbați. Când acesta vă vorbește, asigurați-vă că-l ascultați cu simțurile, nu cu mintea.

Dacă fratele dumneavoastră este foarte ocupat, iar de o ieșire nu poate fi vorba, încercați să-i solicitați ajutorul într-un proiect, de pildă, astfel încât să-și pună în valoare aptitudinile.

Această strategie este, de asemenea, bună atunci când îi cereți fratelui înstrăinat să vă ajute în îngrijirea părinților. Dacă motivul înstrăinării a fost relația nu tocmai bună cu părinții, rugați-l să vă ajute pe dumneavoastră, nu pe ei. Evitați să-i impuneți și să-i prezentați problema ca pe o obligație: „Ar trebui să..." Nu ați face decât să-l îndepărtați și mai mult.

Cealaltă familie

În ce relații sunteți cu ceilalți membri ai familiei dumneavoastră – cu familia soțului/soției și cu celelalte rude? Tensionate, sau în cele mai cordiale relații? Desigur, nu aveți amintiri emoționale comune, însă acest lucru nu este neapărat un impediment. Oricum, relația dumneavoastră cu ei depinde de importanța pe care le-o acordați și de numărul orelor petrecute împreună. Nu este ușor să fiți în termeni buni cu mama-soacră dacă relația cu mama dumneavoastră v-a lăsat moștenire amintiri emoționale neplăcute și este improbabil să deveniți cel mai bun prieten al vărului pe care îl vedeți doar de sărbători.

Cât de bune și de trainice sunt relațiile cu cealaltă familie nu depinde decât de ceea ce așteptați dumneavoastră de la ea. Ne simțim vinovați dacă avem resentimente față de propriii părinți, dar ni se pare un efort prea mare să ne iubim rudele prin căsătorie. Trebuie, totuși, să ne folosim capacitatea empatică și în relațiile cu cealaltă familie, așa cum o facem și cu mulți alții, și să descoperim punctele comune care ne leagă.

Dacă sunteți dispus să ascultați cu inima, indiferent cine vorbește, să vă recunoașteți greșelile și să vă cumpăniți vorbele și gesturile, aveți șanse mari să deveniți nepoata favorită, unchiul cel mai drăguț ori mama-soacră model. Dacă nu ați reușit încă, iată, în continuare, câteva sugestii care vă vor ajuta în relația cu cealaltă familie.

• *Nimeni nu spune să-i plăceți pe toți la fel de mult.* Uneori, oricât de mult v-ați da silința, e posibil să nu agreați compania unei rude. Începeți cu exercițiul „Nu fiți subiectiv cu cei care vă irită", din Capitolul 8, pentru a determina cât de mult vă îngreunează bagajul emoțional eforturile. Apoi, acceptați-vă sentimentele și comunicați cu persoana respectivă doar atât cât să vă simțiți bine. Veți descoperi că faptul de a nu vă simți obligat să comunicați mai mult decât trebuie vă va dezgheța inima cu câteva grade. Încercați următorul exercițiu.

ÎN CE APE EMOȚIONALE SE SCALDĂ CEALALTĂ FAMILIE?

Nu toți oamenii sunt dispuși să-și dezvăluie, din proprie inițiativă, cele mai intime sentimente, dar majoritatea se entuziasmează atunci când li se acordă atenție și li se pun întrebări despre persoana lor. Aceasta este adesea unica metodă de a comunica cu o persoană de care vă este greu să vă apropiați. Ceea ce trebuie să aflați este ce apreciază membrii noii familii și care sunt dorințele lor intime. Cu o ureche la ceea ce spun ei și cu cealaltă la ceea ce vă comunică simțurile, veți putea afla opiniile lor despre ce li se pare important. Un context destins este ideal întrebărilor de genul:

- Care vă sunt cele mai frumoase amintiri din copilărie?
- Ce anume vă face să vă simțiți special?
- Ce credeți că-i face pe oameni să se simtă iubiți?

• *Dacă nu puteți fi sincer din punct de vedere emoțional, mai bine tăceți.* Potrivit studiilor, emoțiile sunt receptate în proporție de 90% într-o comunicare. De aceea, este important să conștientizați motivele pentru care le vorbiți și să vă asumați responsabilitatea a ceea ce comunicați prin gesturi, mimică și cuvinte. Deseori nu spunem ceea ce simțim, pentru că ne este teamă de sentimentele care ne dau târcoale. Așa că îi mințim pe oameni, mințindu-ne pe noi, comportându-ne astfel încât să fim refuzați sau spunând că nu ne pasă, când de fapt este tocmai invers, și în final nu facem decât să-i jignim. Dacă nu puteți fi sincer emoțional cu cealaltă familie, ați face bine să vă reconsiderați atitudinea.

UN EXEMPLU DE VIAȚĂ INTELIGENTĂ ÎN SÂNUL FAMILIEI

Hotărâți să le ofere copiilor toată atenția de care aveau nevoie, Hank și Sally își luau mereu concediu după nașterea fiecărui copil, întorcându-se apoi la un program mai flexibil de muncă. Atenți în permanență la evoluția copiilor, părinții au observat că mijlociul, Eric, era mai moale decât ceilalți. La început,

Sally a încercat să-l protejeze, intervenind ori de câte ori era nevoie, dar Hank s-a arătat sceptic față de eficiența unei asemenea soluții, așa că au încercat să găsească o metodă pentru a-i reda lui Eric încrederea în sine. Pentru că puștiul era stângaci și plăpând, Sally și Hank s-au hotărât să-l dea la o școală de dans, când a împlinit trei ani. Era singurul băiețel din clasă, dar nu conta: el se amuza. Cu timpul, mișcarea l-a întărit fizic, iar muzica l-a făcut mai comunicativ. La 5 ani, Eric executa programe simple de gimnastică și se înțelegea bine cu ceilalți copii. Când a intrat la școală, Eric era un băiețel încrezător, sociabil și silitor.

Cele mai plăcute momente pe care Hank și Sally le-au petrecut cu copiii au fost în intimitate. Chiar și în vacanțe, părinții făcuseră un obicei din a-și petrece timpul cu fiecare copil în parte, vorbind, jucându-se cu el sau citind împreună. Poate și de aceea, când au ajuns la perioada adolescenței, fiecare avea cu totul alte nevoi. Cel mare a vrut să ia lecții de șofat, ceea ce a însemnat mai mult timp petrecut cu tatăl său. Eric s-a arătat interesat de muzică, iar Sally a folosit această ocazie pentru a discuta mai mult cu el, astfel încât să se țină la curent cu evenimentele importante din viața lui. Fiica lor Marcia nu părea să aibă nevoie de ceva anume sau de ajutorul părinților, în schimb avea o slăbiciune pentru unchiul ei Steve, fratele lui Sally.

Steve era cu aproape 12 ani mai tânăr decât sora lui. Răsfățatul familiei, Steve era extrem plăcut de copii, care vedeau în el mai mult un prieten de joacă decât un unchi. Dar mai era ceva în legătură cu Steve. Având diabet de la o vârstă timpurie, el își administra în fiecare zi două doze de insulină, ceea ce făcea ca în familie să aibă uneori discuții importante pe tema vieții și a morții. Când Steve s-a însurat și s-a mutat din oraș, întreaga familie a resimțit plecarea lui ca pe o mare pierdere.

Cu timpul, Steve suna sau trecea să-i vadă din ce în ce mai rar. Părea să aibă o căsnicie nefericită și părea să sufere din cauza succesului profesional al lui Sally, care se simțea vinovată și, totodată, jignită. În cele din urmă s-au înstrăinat atât de mult, încât arareori își mai vorbeau unul altuia. Apoi au aflat că soția l-a părăsit și că el și-a pierdut slujba. Când Sally l-a sunat, Steve avea un glas stins. Sally nu știa ce să facă. Îi venea să lase totul baltă și să-l convingă să stea la ei, dar îi era teamă că Steve era prea mândru pentru a accepta acest lucru. Hank a încurajat-o și i-a sugerat să o ia pe Marcia și să meargă împreună la Steve. „Știi cât de bine se înțelegeau amândoi. Poate că Marcia vă va ușura situația, amândurora."

Pe drum, Sally i-a povestit fiicei cât de mult suferea că s-a înstrăinat de fratele său. *Steve fusese atât de important în familia lor, încât ea ar fi trebuit să* facă tot posibilul pentru a nu pierde legătura cu el. Acum, abia, își dădea seama cât de mult îl iubea și se întreba dacă va putea să-l convingă să vină cu

ea. Când Sally l-a văzut pe Steve, a simțit imediat că a făcut bine ascultându-și inima. Fratele ei părea că nu mai are pentru ce trăi. Nu arăta deloc bine, semn că diabetul evoluase. Împreună cu Marcia, Sally l-a dus pe fratele său la spital, unde, după câteva zile, Steve avea să-și revină. Au urmat discuții lungi, fiecare împărtășindu-i celuilalt cât de mult a suferit. Sally l-a convins să se mute la ei până își va găsi o locuință. După câteva luni, Steve avea apartamentul lui și o slujbă. După un an s-a recăsătorit. „Cum aș putea să te răsplătesc? Mi-ai salvat viața", îi spunea el lui Sally. „Ești fratele meu, și e de ajuns", răspundea ea.

10 ani mai târziu, mama lor văduvă s-a îmbolnăvit grav, la scurt timp după ce Sally a fost diagnosticată cu cancer. Atunci Steve i-a spus surorii sale să nu se îngrijoreze: „Tu nu trebuie decât să lupți să te faci bine, las-o pe mama în grija mea." Având un copil și așteptând încă unul, Steve a reușit să-și îngrijească și mama, beneficiind de ajutorul agențiilor de servicii comunitare. În fiecare zi, înainte de serviciu sau după, Steve trecea să o vadă, iar la sfârșit de săptămână ieșeau cu toții în oraș, aceste ieșiri dovedindu-se a fi benefice pentru starea sănătății mamei.

Sally s-a simți cu adevărat ajutată și susținută, știind că Steve și-a luat asupra lui aceste sarcini. Când și-a exprimat recunoștința pentru ajutorul pe care i-l oferise fratele ei, acesta i-a răspuns: „Știu exact ce simți. Și tu ai făcut același lucru pentru mine."

PARTEA A TREIA
ÎNVAȚĂ SĂ FII TU ÎNSUȚI

10. ZECE TREPTE ÎN DOBÂNDIREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE

În continuare, vă voi prezenta un program pe care ideal ar fi să-l urmați zilnic de acum înainte. În cazul în care coeficientul dumneavoastră emoțional este deja ridicat, puteți folosi sfaturile care urmează ca pe o modalitate de a vă conștientiza și nota performanțele.

1. Faceți din îngrijirea corpului o prioritate.

- Odihniți-vă suficient – specialiștii recomandă 7½-8 ore pe noapte. Vă puteți descurca și cu mai puține ore dormite, dar nu veți da randamentul optim.
- Faceți exerciții fizice și multă mișcare, fără a exagera totuși: 20-30 de minute o dată sau de două ori pe zi vă vor spori gradul de conștientizare fizică și emoțională.
- Ceea ce mâncați vă afectează din punct de vedere emoțional, mental și, bineînțeles, fizic. Dacă vă supraalimentați, dacă mâncați prea puțin sau alimente care nu vă priesc, riscați să diminuați acuitatea senzitivă și puterea de a vă conștientiza emoțiile.

2. Simțiți cu trupul, nu cu mintea.

- Emoțiile sunt senzațiile pe care le percepeți de la baza nasului în jos.
- Emoțiile comunică cu dumneavoastră prin intermediul fiecărei fibre și al fiecărui mușchi.

3. Cultivați-vă mușchiul emoțional zilnic, conștientizându-vă permanent senzațiile.

- Practicați exercițiul de formare a mușchiului emoțional până când aceștia vă vor deveni o a doua natură.
- Trăiți în prezent, fără a vă lăsa influențat de bagajul emoțional din trecut.

4. Acceptați-vă sentimentele.

- Puteți tolera chiar și acele senzații pe care nu le agreați, cu condiția să vă desprindeți din chingile minții și să vă conștientizați fiecare senzație fizică.
- Numai acceptând ceea ce simțiți, coeficientul dumneavoastră de inteligență va putea fuziona cu cel emoțional.

5. Fiți deschis în relația cu ceilalți.

- Folosiți-vă capacitatea de a simți în relațiile afective, profesionale și familiale.
- Folosiți-vă capacitatea empatică.

6. Nu stați în cumpănă – acționați, astfel încât să vă simțiți folositor.

- Lăsați sentimentele să vă influențeze deciziile.
- Lăsați sentimentele să vă inspire acțiunile.

7. Fiți empatic.

- Ascultați nu doar cuvintele, ci și sentimentele.
- Ascultați cu toate simțurile.

8. Nu ascundeți ceea ce simțiți.

- Sentimentele profunde sunt dătătoare de putere.
- Mesajele pornite din inimă sfărâmă barierele intelectuale.

9. Folosiți schimbarea ca pe un prilej de a evolua.

- Pasiunea vă dă puterea de a evolua.
- Pasiunea constituie un mijloc de a adopta schimbarea.

10. Orice ați face, nu vă uitați doza de umor.

- Râsul împacă rațiunea cu simțirea.
- Nimic nu vă eliberează mai repede din strânsoarea rațiunii decât o porție bună de râs.

11. ABSOLVIREA!

Cea mai mare bucurie a mea este să văd cum coeficientul emoțional ajunge să schimbe viețile oamenilor. Am avut mari satisfacții atunci când prietenii și cei din familia mea au reînnodat relații și au avut împliniri. Am primit sute de scrisori în care oamenii îmi scriau cum inteligența emoțională le-a transformat viața și le-a schimbat perspectiva asupra lumii. M-am convins personal de puterea inteligenței emoționale, atunci când am avut de înfruntat dificultăți. Și mi-ar plăcea să cred că, oriunde v-ați afla, emoțiile sunt parte activă în tot ceea ce faceți.

Un lucru știu sigur – că, dacă ați pus în practică tot ceea ce v-am recomandat în această carte, aveți un EQ care crește pe zi ce trece. Și o dată ce ați simțit efectele acestei creșteri, nu aveți cum s-o mai opriți. Dar nu e vorba doar de o simplă creștere a receptivității emoționale – cea care crește și se împlinește este întreaga dumneavoastră ființă. Inteligența emoțională este importantă tocmai pentru că reunește la loc eurile dumneavoastră disparate.

Fie că privim spre religie, filosofie sau spre alte surse, majoritatea dintre noi căutăm instinctiv același lucru: o modalitate de a face din trup, minte și spirit un tot. Ironia este că nu trebuie decât să privim în noi înșine, căci numai aici vom afla împlinirea de sine, succesul în viață și sănătatea fizică și mentală. Înăbușindu-ne emoțiile nu facem, de fapt, decât să ne separăm mintea, trupul și spiritul. Prin regăsirea senzațiilor pierdute, ne întoarcem la adevărul fundamental potrivit căruia întregul este alcătuit din mai multe părți, la fel de importante fiecare. Iar pentru a trăi din nou conform acestui principiu, ne-au trebuit aproape 2000 de ani. Încă din secolul al II-lea î.Hr., medicul grec Asclepiade privea ființa umană ca pe un întreg cu mai multe fațete, a cărui armonie depindea de sănătatea sa emoțională, fizică și spirituală. Înainte de a-și trata pacientul, acesta era obligat să treacă printr-o serie de ritualuri menite a-l ajuta să-și învingă temerile irațională. Cu timpul, omul occidental și-a pierdut armonia interioară și capacitatea de a stabili legături spirituale intime cu lumea din jur.

Sunt, însă, și semne bune. Medicina holistică, de pildă, are din ce în ce mai mulți adepți, atât în rândul medicilor, cât și în cel al pacienților. Și, dacă v-ar fi

venit în minte, sunt sigură că și dumneavoastră ați fi fost, astăzi, în rândurile lor. Doar v-ați dat deja seama că mărirea coeficientului emoțional nu a rămas fără urmări: sunteți mai energic, nu vă mai îmbolnăviți așa des și sunteți mai plin de vitalitate. Dacă veți ține cont de ceea ce ați învățat în această carte, veți evolua și mai mult din punct de vedere fizic, mental, emoțional și spiritual.

Faptul că veți fi permanent în stare de alertă, conștientizându-vă fiecare senzație fizică nouă, vă va ascuți simțurile și astfel veți fi capabil să învingeți multe boli înainte ca acestea să vă copleșească. Cunosc o dansatoare care era atât de sensibilă la semnalele venite din interior, încât a putut localiza o tumoare greu de identificat chiar și pentru doctori. Sper sincer să nu aveți probleme cu sănătatea în viitor, dar, dacă veți avea, atunci coeficientul dumneavoastră emoțional vă va ajuta să le depășiți.

Ca psiholog care timp de 20 de ani a venit în contact cu oameni bolnavi fizic, în diferite contexte, pot spune că persoanele care simt că au pentru ce trăi și care vor acest lucru cu tot dinadinsul sunt mai puternice decât cele care se concentrează numai asupra eforturilor de a-și depăși boala. Cercetările din cadrul Universității din California confirmă acest lucru, în sprijinul aceleiași teorii venind și noua ramură medicală, psihoneuroimunologia. Informațiile potrivit cărora semnalele chimice din creier și din sistemul imunitar ar fi mai dense în zonele neuronale generatoare de emoții vin în sprijinul a ceea ce știam de mult – anume că, în funcție de inteligența sa emoțională, putem ști dacă cineva grav bolnav are sau nu șanse de a depăși boala. De fapt deținem atât de multe date despre relația dintre emoții și afecțiuni în general, încât în cartea sa deschizătoare de drumuri, *Inteligența emoțională*, Daniel Goleman pledează pentru includerea intervenției emoționale în viețile celor grav bolnavi printre procedurile standard ale medicinei. La rândul meu, recomand din tot sufletul tehnicile din această carte ca modalitate de cultivare a emoțiilor. Ele nu numai că vă vor ajuta în lupta împotriva bolilor de orice natură, dar vă vor învăța și să luați decizii vitale pentru sănătatea dumneavoastră.

Aveți nevoie de odihnă și hrană la ore fixe, sau aveți capacitatea de a vă urmări ideile și de a nu vă întrerupe activitatea din cauza acestor necesități? Ați înlocuit o slujbă epuizantă cu o alta, la fel de epuizantă, o activitate făcută din obligație cu o alta, la fel de contraproductivă? Abilitatea de a răspunde la aceste întrebări cât mai sincer și exact cu putință contribuie enorm la trăirea unei vieți lungi și pline de vitalitate.

Ajuns în acest punct, știți de-acum prea bine ce înseamnă emoțiile și cât de mare este importanța lor în mărirea capacității intelectuale. V-ați dat seama de acest lucru grație clarității mentale și puterii de concentrare pe care le aveți acum și ați văzut cum sentimentele contribuie la eficientizarea unor tehnici de

autocunoaștere precum cele din Capitolele 7, 8 și 9. Înarmați cu nou-dobândita putere cerebrală, oamenii pot atinge performanțe dintre cele mai ridicate, la locul de muncă și în viața particulară.

Orice este posibil atunci când coeficientul emoțional este mare, și asta nu numai pentru că vă simțiți și gândiți bine, dar și pentru că emoțiile vă impulsionează foarte puternic să acționați. *Acum dispuneți de toate resursele necesare pentru a face ca visele dumneavoastră să devină realitate.* Aceasta este încununarea puterii dobândite; când veți fi sigur pe ceea ce simțiți, veți ști cum se simt și ceilalți. Prin îmbinarea capacității empatice cu pasiunea, veți ține cont nu numai de dumneavoastră, dar, în același timp, și de ceilalți.

Acum știți cât de mult vă poate ajuta coeficientul emoțional în rezolvarea diferențelor și a conflictelor de interese în relațiile intime, profesionale și familiale. Pe măsură ce coeficientul emoțional va crește, veți descoperi că diferențele de orice natură față de cei cu care veniți în contact nu trebuie să provoace rupturi. EQ presupune respect reciproc, creativitate și camaraderie; este elementul care ajută oamenii în atingerea întregului lor potențial constructiv.

Convingerea mi-a fost întărită atunci când elite din rândul scriitorilor, psihologilor și sociologilor și lideri comunitari s-au întâlnit pentru a găsi soluții la unele probleme sociale presante. De-a lungul a câtorva zile, ori de câte ori se încingeau spiritele, mediatorii interveneau fără menajamente temperând sau întrerupând discuțiile. De pildă, când un lider comunitar de culoare a întrebat politicos ce voise să spună unul dintre vorbitori atunci când a numit „grup divers" un grup format în majoritate din persoane din clasa de mijloc și, în proporție de 80%, din albi, o femeie din rândul celor prezenți s-a lansat într-o lungă pledoarie în favoarea iertării. Bineînțeles, această intervenție a fost percepută ca o încercare de abatere de la subiect. Înainte ca cineva să apuce să vorbească, mediatorii au întrerupt discuția solicitând luarea unei pauze, după care un alt subiect a fost adus în dezbatere. Așa se întâmpla ori de câte ori subiectul era delicat. Fiecare dintre cei prezenți devenea incapabil de a-și manifesta emoțiile, așa că nu este de mirare că problemele aduse în discuție erau amputate încă din față.

Prin contrast, atunci când problema celor fără adăpost părea să dezbine o comunitate dintr-un orășel de pe coasta de vest, inteligența emoțională s-a dovedit a fi salvatoare. Spiritele se aprindeau din ce în ce mai tare, mai ales că persoanele fără adăpost înțesaseră străzile și parcurile. Pentru a atenua conflictul, a fost creat un grup de dialog alcătuit din persoane reprezentative ale comunității și din câțiva reprezentanți ai celor fără adăpost. Cei care au participat la dialog au fost încurajați să dea glas emoțiilor care îi stăpâneau și să-i judece pe cei care vorbeau cu inima, nu cu mintea. A fost distribuit un

chestionar care îi făcea pe cei prezenți la dialog să-și conștientizeze tonul vocii, expresiile feței și alte mesaje nonverbale. De asemenea, li se cerea să înțeleagă și să interpreteze stilul de comunicare din perspectiva culturii caracteristice fiecăruia. Au fost întrebați dacă simțeau nevoia să tacă, să folosească un limbaj agresiv etc.

Respectul pentru sentimente și opinii, indiferent din ce tabără veneau ele, a creat o atmosferă destinsă și, pe măsură ce empatia celor prezenți a crescut, toată lumea a fost de acord că trebuia rezolvată problema locuințelor. S-a convenit ca din fonduri de stat și private să se construiască locuințe și să se asigure servicii sociale celor defavorizați. După trei ani, toate aceste obiective au fost îndeplinite, majoritatea problemelor fiind rezolvate.

Aceleași principii se pot aplica în multe alte conflicte de interese între diverse grupuri. A-i înfrunta pe cei de care te temi de pe poziții precaute din punct de vedere emoțional nu ar face decât să ducă la agravarea conflictului și la o inevitabilă ruptură. Pe de altă parte, conștientizarea emoțiilor și manifestările empatice apropie oamenii chiar și atunci când acest lucru pare imposibil.

Sentimentele unesc, nu scindează. Majoritatea oamenilor privesc ceea ce le este nefamiliar cu teamă și nesiguranță, dar atunci când aceste sentimente sunt împărtășite de toți cei care vin în contact, orice umbră de îndoială dispare. În felul acesta porțile compasiunii sunt deschise și, cu cât vă folosiți mai mult de puterile dumneavoastră emoționale, cu atât deveniți mai sensibil la senzațiile sentimentelor subtile ce vor deschide noi dimensiuni spirituale în viața dumneavoastră.

Grație conștientizării active și empatiei, legăturile dumneavoastră cu oameni pe care nu-i cunoașteți, cu natura și Universul vor fi mai puternice ca oricând. Dacă odinioară viața dumneavoastră era îngrădită și inflexibilă, acum sunteți deschis și tolerant. Poate că niciodată nu v-a plăcut să munciți în locul altora. Acum însă, grație coeficientului emoțional ridicat, simțiți că, ajutându-i pe ceilalți, vă împliniți pe dumneavoastră.

De fapt, trăiți un sentiment crescând de comuniune. Natura, animalele, plantele, florile, păsările, toate sunt, parcă, în consonanță cu sufletul dumneavoastră. Și, așa cum timpul petrecut cu cei dragi vă insuflă energie și vitalitate, la fel de puternic vă simțiți și în comuniunea cu această nouă, mare familie.

Capacitatea de conștientizare, dobândită grație coeficientului emoțional, presupune, de asemenea, o legătură mai puternică cu Universul și cu Dumnezeu. Sfânta Teresa de Avion, recunoscută drept unul dintre cei mai mari mistici ai Evului Mediu, definea experiența mistică absolută ca fiind acea experiență ce contribuie la desăvârșirea legăturii cu noi înșine și cu ceilalți – definiție care se poate aplica și în cazul coeficientului emoțional. Cei care pun suflet și pasiune

în relația cu ei înșiși și cu semenii lor sunt mai aproape de Dumnezeu și, în consecință, perspectiva morții nu-i sperie prea mult. Atunci când simțiți că sunteți cu adevărat parte a unui întreg, ființa dumneavoastră se extinde dincolo de limitele ei corporale și moartea pare mai degrabă începutul unei noi aventuri, într-o altă dimensiune, și mai puțin un sfârșit de drum.

Sunt sigură că acum, când aveți un coeficient emoțional ridicat, acuitatea dumneavoastră senzitivă a dobândit o nouă dimensiune. Inteligența emoțională are atributele unui al șaselea simț, cu ajutorul căruia puteți comunica în armonie cu semenii dumneavoastră. Iar dacă nu am putut delimita clar granița emoțională de cea spirituală este pentru că, sincer, nu știu unde încep și unde se termină aceste două dimensiuni. Ceea ce contează, însă, în final, este că infinita capacitate de a iubi și de a fi iubit, de a oferi și de a primi poate schimba viața oricui.

CELIA: O LECȚIE DE VIAȚĂ

Celia m-a învățat un lucru esențial acum 25 de ani. Eram proaspăt absolventă și am început să lucrez pentru o agenție care oferea servicii sociale familiilor. Acolo am întâlnit pentru prima oară oameni precum Celia, aflați în situații-limită. Profesioniștii care lucrau în această agenție aveau propriile lor frustrări atunci când etichetau acei oameni triști drept persoane cu tulburări psihice pentru care nu se mai putea face nimic. Eu una însă credeam că problemele lor erau mai degrabă conjuncturale decât medicale sau psihice. Mă gândeam că, dacă aș fi putut să-i ajut să-și recapete încrederea de sine, viața acestor oameni s-ar fi schimbat în bine.

La prima noastră întâlnire, Celia arăta exact așa cum era descrisă în dosar: o ființă abandonată de părinți, fără speranțe, desperată, încovoiată, cu ochii încercănați, care părea să aibă mai mult decât cei 53 de ani ai săi.

Celia era unul dintre clienții vechi ai agenției. Timp de aproape un deceniu, ea fusese în atenția unui consilier, dar aceasta nu o ajutase cu nimic. Fiind nou venită și cea mai tânără din echipă, mi-a revenit mie sarcina de a mă ocupa de cazurile mai vechi. Celia mi-a povestit și mie, așa cum o făcuse și în fața celorlalți patru terapeuți dinaintea mea, viața ei plină de frustrări.

Copilăria și-o petrecuse în sudul extrem, în sânul mai multor familii adoptive. Singura amintire frumoasă din viața ei, care îi umplea sufletul de bucurie, era aceea a unei cești de ceai primite odată, când fusese bolnavă, împreună cu câteva cuvinte tandre. Se pare că acestea au fost singurele mângâieri pe care le-a primit în copilărie. Apoi, Celia s-a căsătorit cu un bărbat care nu i-a acordat mai multă atenție decât ceilalți oameni. Nu au avut copii. Timp de 35 de ani, ea a fost mai mult femeie în casă decât soție.

În tot acest timp, Celia și-a conștientizat toate emoțiile; ea nu și-a ignorat sentimentele și nu le-a înăbușit. Tristețea, singurătatea și teama îi inundau viața. Lumea exterioară o înspăimânta; forfota orașului, aglomerația din magazine, necunoscutul îi dădeau stări de neliniște și de aceea Celia nu se depărta de casă.

După ani de terapie, Celia putea să conștientizeze golul din căsnicia ei și, totuși, nu părea dispusă să părăsească siguranța pe care i-o oferea un acoperiș deasupra capului. Independența nu avea ce să-i ofere. Fără educație și traumatizată, Celia gândea că nimeni și nimic nu ar mai fi putut să-i schimbe viața.

Întâlnirile mele cu Celia nu au scos la iveală aspecte noi. La început am încercat să ascult cu un interes constant tot ceea ce povestea ea, dar cu timpul am început să dau semne de oboseală.

Am cerut ajutorul mentorului meu, care m-a asigurat că făceam tot ce era posibil, dar eu nu eram mulțumită deloc de mine. Celia avea 53 de ani, nu 93. Ce-i drept, avea dureri, dar, dacă voia, putea să mai trăiască încă 25 de ani.

Desperată, m-am agățat de orice ar fi putut să o scoată pe Celia din starea în care se afla și să-i ofere un licăr de speranță. Într-o dimineață, am văzut scris pe ușa unui birou din aceeași clădire în care lucram „Biroul de voluntariat". Înăuntru mi s-a spus că existau peste 10. 000 de cereri de servicii. Când i-am pomenit Celiei de o posibilă activitate de voluntariat, ea s-a arătat îngrijorată: „Mi-e teamă că nu voi fi la înălțimea așteptărilor și că nu am nimic să ofer. În afară de asta nu-mi place să mă depărtez prea mult de casă."

„Dacă nu-ți surâde ceea ce urmează să faci, atunci nu o face", i-am spus eu, „dar există oameni pe care îi poți ajuta. Nu vrei să vezi dacă nu cumva poți oferi, totuși, cuiva, ceva? Poate că astfel viața ta se va schimba în bine."

Celia a stat în cumpănă mai multe săptămâni, apoi s-a încumetat, împinsă de curiozitate, dar nu fără teamă, să deschidă ușa „Biroului de voluntariat". Când a fost întrebată în ce domeniu ar fi interesată să lucreze, ea și-a exprimat dorința de a avea grijă de copii de toate vârstele. Erau câteva cereri de la orfelinate, dar nici una nu implica contactul direct cu cei mici. Atunci a fost întrebată dacă știa să facă ceva practic, de pildă să lucreze cu acul. Spre surprinderea mea, Celia a răspuns că îi place foarte mult. În dosarul ei nu se menționa nicăieri acest lucru.

Era vorba despre un centru de ocrotire a tinerelor gravide, care solicita de urgență pe cineva care să le învețe pe femei să folosească mașina de cusut. Existau câteva astfel de mașini funcționale, muncă era destulă, iar Celia era obișnuită cu ritmul susținut. „Voi încerca", a fost de acord Celia și, la scurt timp, se aventura în cealaltă parte a orașului, prima oară după atâția ani, ahtiată să fie cuiva de folos și știind că, dacă ar fi vrut, ar fi putut oricând să coboare din autobuz și să se întoarcă acasă.

Din fericire, a fost imediat pusă la treabă și ceea ce avea de făcut chiar îi plăcea. Tinerele gravide pe care Celia le-a întâlnit în primele zile erau aproape copii. Unele aveau 13-14 ani și un trecut nu cu mult diferit de al ei.

Eram din ce în ce mai entuziasmată când o vedeam absorbită de ceea ce făcea pentru cămin. Pentru că nu erau suficiente mașini de cusut, Celia își petrecea destul de mult timp vorbind cu fetele. A legat prietenii și a început să lucreze acolo câte două zile pe săptămână.

În timpul liber, se interesa de prețul țesăturilor și căuta noi modele pentru clasă. Cu cât elevele ei deveneau mai pricepute și mai încrezătoare, cu atât Celia se simțea mai folositoare și, în sfârșit, cu un rost. Îmi dădeam seama de asta din conversațiile pe care le purtam. Celia nu mai vorbea obsesiv despre golul din viața ei, ci despre *fetele* ei – o adevărată familie. La rândul lor, tinerele o îndrăgeau pe Celia, unele rugând-o, chiar, să asiste la venirea pe lume a copiilor lor. Celia s-a aflat mereu în preajma tinerelor, iar pe unele le-a și ajutat să-și crească copiii.

Cu toate că nici o schimbare nu s-a petrecut în viața ei personală, Celia era o cu totul altă femeie. Faptul că își ajuta semenii a dat un sens vieții ei. În fiecare dimineață se trezea cu gândul că în ziua aceea avea treburi importante de făcut. Oamenii aveau încredere în ea, iar Celia își recăpăta încrederea în sine.

Mă simt bine atunci când vorbesc cu Celia și când mă aflu în preajma ei. Acum, însă, oricât de mult aș fi vrut să ne continuăm discuțiile, Celia nu mai are nevoie de terapie. *A trăi* viața este cu mult mai incitant decât *a vorbi* despre viață.

Sper ca și dumneavoastră să *simțiți* la fel.

Interzone

Omul trebuie să-și aducă aminte ceea ce anticii știau
încă de acum 2000 de ani, și anume că
ființa umană este un întreg cu mai multe fațete, a cărui armonie
depinde de sănătatea sa emoțională, fizică și mentală.
Dar cum să ne cultivăm și să ne folosim aceste emoții,
adesea complexe și confuze?

Cartea este concepută sub forma unui manual practic, începând cu teste de verificare a nivelului de conștientizare emoțională, cu exerciții de formare a „mușchilor emoționali" și terminând cu modul de folosire a inteligenței emoționale în relațiile afective, profesionale și familiale.

Rolul acestei lucrări este să ne învețe cum să comunicăm cu noi înșine, cu oamenii din jurul nostru, cum să stabilim o relație de comuniune cu natura și Universul, pentru a dobândi împlinirea de sine.

- Un mod de viață: conștientizarea emoțională activă
- Empatia: de la inteligență la înțelepciune
- „Școala primară" a senzațiilor
- Coeficientul emoțional în dragoste, în context familial, la serviciu
- 10 trepte pentru dobândirea inteligenței emoționale

Jeanne Segal, doctor în psihologie, are peste 30 de ani de experiență în psihologia clinică experimentală. I-a avut drept mentori și a lucrat cu mulți dintre giganții psihoterapiei, printre care Abraham Maslow și Rolo May.

ISBN 973-20-0228-X

Editura **Teora**

PAR DEZVOLTARE INTELIGENTA EMO

Cod: 0228

Lei 30 000

9 789732 002285